Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Powrót do szkół. Organizacja pracy domowej procesem twórczym. Moda, robota. Jak mieszkać nowocześnie? Warunki pracy służących. Tępienie robactwa. O grzybach, ich wartości i użytkowaniu. Przepisy kulinarne, przetwory, napoje. Drugie śniadanie. Bezpiecznik gazowy. Ilustracje.

Sukiennice w Krakowie. *fot. H. Poddębski.*



9

cena zł. 1.10

Poczynając od października roku bieżącego

„Pani domu"

wychodzić będzie 2 razy miesięcznie

każdego 1-go i 16-go

Cena prenumeraty pozostaje niezmieniona.

Przejście z miesięcznika na dwutygodnik **powiększy objętość i wzbogaci treść pisma,** nie zmieniając jego charakteru. „Pani Domu" będzie nadal wytrwale służyć sprawie organizacji gospodarstwa domowego, życia w rodzinie oraz idei gospodarczego kształcenia kobiet w Polsce.

Przejście na dwutygodnik jest nowym pomyślnym krokiem w rozwoju naszego pisma i wzmocnieniem kontaktu z Czytelniczkami. I wiemy, że zostanie powitane z radością przez ciągle rosnącą ilość czytelników, których zainteresowanie pismem i omawianemi na jego łamach sprawami stale wzrasta.

W tym bowiem wzroście zainteresowania pismem leży dalsza możliwość stałego jego powiększania, ulepszania, urozmaicania przy jednoczesnem **zachowaniu dawnych warunków prenumeraty.**

Konieczna jest zatem **współpraca każdej czytelniczki,** by wspólne nasze pismo coraz bardziej rozwijać i rozpowszechniać i o tę współpracę gorąco Panie prosimy.

Żądajcie „Pani Domu" w czytelniach, świetlicach szkolnych, bibljotekach stowarzyszeń, w lokalach publicznych.

Każda nowa prenumerata uzyskana przez Panie — to gwarancja doskonalenia pisma, to gwarancja coraz szerszego uświadamiania gospodarczego polskich kobiet.

REDAKCJA.

Warunki prenumeraty dwutygodnika „Pani Domu":

Rocznie — zł. 12.—. Półrocznie — zł. 6.—. Kwartalnie — zł. 3.—.

Dla członkiń Związku Pań Domu:
Rocznie — zł. 10.—. Półrocznie — zł. 5.—. Kwartalnie — zł. 2.50.

Zagranicą — rocznie zł. 20.—. Konto w P. K. O. Nr. 7.740.

Cena pojedyńczego numeru — 70 groszy.

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Nr. 9 — WARSZAWA, WRZESIEŃ 1935 — ROK IX

TREŚĆ ZESZYTU:

M. S.

Dzieci powróciły do szkół!

Czyż nie zdaje nam się, że pojaśniały ulice naszych miast od ich roześmianych opalonych buziaków? Przywiozły ze sobą rzeźki, wonny powiew naszych pól i lasów, naszych polskich gór i morskiego wybrzeża. Dzieci nasze wracają do szkoły z nowym zasobem sił i dobrych chęci. Jest rzeczą nas — rodziców i nauczycieli — aby zasobu tego przedwcześnie nie roztrwonić. A więc budzić zaufanie dziecka do jego szkoły — polskiej szkoły; jego naiwnej wiary w wychowawców — ich wszechwiedzę i wszechmożność nie warzyć cierpkiemi uwagami, ale przeciwnie, nie pozwalać na złośliwe dowcipy i przedwczesny niedojrzały krytycyzm. Podtrzymywać dziecko w jego postanowieniu, z którem wraca z wakacyj, że będzie się *teraz* dobrze uczyło.

Od pierwszego dnia pobytu dziecka w szkole należy zorganizować jego pracę, rozrywki, posiłek i sen. Jakże tu łatwo o szkodliwe przyzwyczajenia, które raz zakorzenione trudno zwalczyć, a będą one przeszkodą w pracy nieraz na życie całe! A więc od pierwszego dnia pobytu w szkole dziecko powinno mieć ustalony wspólnie z rodzicami *rozkład całego dnia*, w którym musi być normalny czas wyznaczony na przygotowanie lekcyj, na rozrywkę, sporty i przechadzkę, na pogawędkę z rodzicami po wspólnym posiłku i na spoczynek.

Nie może dobrze uczyć się to dziecko, które przygotowuje lekcje późnym wieczorem, w pośpiechu, po całym dniu sportów i zabawy, albo też rano gorączkowo — bezpośrednio przed udaniem się do szkoły. Natychmiast po jedzeniu również umysł nie działa dość sprawnie, nie jest to więc chwila odpowiednia do odrabiania zadań. Matka musi dopilnować, aby dziecko wychodziło do szkoły *dość wcześnie*, nie wpadało do klasy razem z dzwonkiem. Nie dopomaga to skupieniu uwagi, a często jest powodem zaziębień.

Na przygotowanie się dziecka do szkoły powinien być wyznaczony w domu *oddzielny zaciszny kącik*, tak aby już sam widok pobudzał do pracy i skupienia uwagi. Kącik ten musi być odpowiednio *oświetlony*, aby dziecko nie niszczyło wzroku. Wszystkie przybory do pracy powinny być zgromadzone w tem samem miejscu, aby uniknąć niepotrzebnego szukania. Dziecko musi posiadać na niepodzielną własność potrzebne mu pióra, ołówki i inne przybory i samo powinno być za nie odpowiedzialne. Dużo dobrych chęci dziecka — tak bardzo kruchych z natury rzeczy — marnuje się skutkiem tego, że zbyt długo czeka ono na nowe książki i zeszyty.

Nowa książka, to nowy bodziec do pracy. *O ile możności* należy kupować książki nowe, gdyż tylko wtedy możemy wymagać od dziecka uszanowania ich i utrzymania w czystości. Stara książka prowokuje do niszczycielstwa, przytem często staje się rozsadnikiem choroby zakaźnej. Jeśli nie można kupić dziecku nowych książek, należy stare, nabyte w antykwarni, wydezynfekować w zamkniętej komórce nad dymem unoszącym się z zapalonej siarki.

Będziemy żądali od dziecka regularnej, systematycznej, poważnej i skupionej pracy, lecz — żądając — musimy stworzyć mu odpowiednie do niej warunki.

A więc jutro do szkoły — Szczęść Boże!

Organizacja pracy w gospodarstwie domowem z p. w. czynników ideologiczno-twórczych

Chcąc omówić na nowo temat naukowej organizacji pracy w gospodarstwie domowem, muszę rozważania swoje powiązać z pewnemi ogólnemi zagadnieniami i procesami ideowemi i gospodarczemi, w których w przeszłości znajdowała swe uzasadnienie nauka organizowania pracy wytwórczej.

Jak wiadomo, zasady naukowej organizacji zostały ściślej określone w końcu XIX wieku, w okresie największego w dziejach ludzkości rozkwitu kultury materjalnej.

Człowiek w stopniu dotąd nieznanym opanowywał przyrodę, przetwarzając ją skutecznie według swej woli i potrzeb. Niemal z dniem każdym potężniała jego władza i, olśniony nią, ulegał materjalistycznemu światopoglądowi: byt ludzki ograniczał do ziemskiego bytu, postęp czyli doskonalenie form życia, zarówno indywidualnego jak zbiorowego, gruntował na ciągłem pomnażaniu potrzeb i na ich jednoczesnem wysubtelnianiu tak w zakresie życia psychicznego jak fizycznego.



Na lekcje w przedszkolu sukienka dla dziewczynki z beżowego lub wiśniowego miękkiego materjału wełnianego; od karczka cztery fałdki mocno zaprasowane, rękawek lekko bufiasty, kołnierz z białej piki lub flaneli.

Spodenki chłopca z granatowej wełny, koszula niebieska z granatowym krawatem, sweter jasno beżowy; ten sam sweter może być użyty do bronzowych spodni i białej lub żółtej koszuli (opis roboty swetra na str. 199).

Typ człowieka kulturalnego wieku XIX to z jednej strony — wyrafinowany spożywca, z drugiej — dzielny, niekiedy genjalny wytwórca: mnożące się bowiem potrzeby musiały znajdować zaspokojenie, musiały być sycone wzrastającą w tem samem tempie wytwórczością.

W pełni i wszechstronności przeżycia życia widziano szczęście, ale tak pojęte uzależniono z konieczności jeszcze od jednego czynnika: właściwego ustosunkowania okresów pracy i wypoczynku.

Wytwórczość — to praca, spożycie — to syty wypoczynek, rozrywka. Jedno i drugie należało pomieścić w każdym dniu człowieczego życia i to w stosunku właściwym, nienaruszającym równowagi wytwórczości i spożycia. I oto powstaje dążenie: opracować takie metody, które stosunek czasowy pracy i wypoczynku ustalą na korzyść ostatniego, nie zmniejszając ilości produkcji.

Dla urzeczywistnienia tych zamierzeń proces pracy poddano naukowemu badaniu: obserwowano, doświadczano i wreszcie sformułowano ogólne zasady [1]), dotyczące wydajności pracy w zależności od jej konstrukcji, czyli zorganizowania.

Zamierzenia osiągnięto: człowiek wyzwalał się przynajmniej od pracy zarobkowej, zdobywał wolność, rósł jednocześnie dobrobyt. Zdawało się, że ustalonej i prostej linji rozwoju nic nie zmieni, ani zachwieje, bo źródło jego i realizacja tkwią w samym człowieku. Aż jednego dnia ocknęliśmy się w chaosie kryzysu, w klęsce bezrobocia. I jak głęboką była wiara i pewność, tak powszechnem i ciężkiem jest dziś zwątpienie.

Skomplikowana technika wytwórczości, wyrafinowana struktura pracy zdają się być pozostałościami przeszłości bez znaczenia, a jak głoszą niektórzy, wrogami człowieka. Czy jednak bezwartościowość naukowej struktury pracy jest już dziś tak całkowita? czy poza pomnażaniem wytworów niema w niej cennych dla człowieka wartości? Wszak *na pracę* możemy spojrzeć z innego jeszcze stanowiska, *jako na proces twórczy*, który, przekształcając otaczającą człowieka rzeczywistość, przebiega jednocześnie w nim samym, kształtując niezawodnie jego siły duchowe i fizyczne.

---

[1]) zasadnicze prawa i metody nauki organizacji omówiła p. Marja Ponikowska w Nr. 3 b. r.

Dzisiejsza psychologja określa rozwój człowieka jako stopniowe dorabianie się coraz wyższych i doskonalszych struktur duchowych, a pracę uważa za czynnik szczególnie sprzyjający powstawaniu tych struktur pod warunkiem, że będzie pełnem przeżyciem twórczem, że zrodzi ją potrzeba, uświadomiony cel, a człowiek nada strukturę, odpowiadającą celowi i pracę wykona.

Te właściwości kształcące, warunkujące oddziaływanie kształcące, praca gospodarcza posiada, a organizacja naukowa zwiększa je i potęguje. Rzecz stanie się oczywista, jeśli uświadomimy sobie wszystkie fazy procesu pracy wytwórczej.

Najpierw w świadomości występuje potrzeba i od niej uzależniony cel—są to fakty psychiczne, dokonywujące się w świadomości, łączą się z pewnemi stanami uczuć i woli, co ogólnie określamy jako dążenia. Uświadomiona potrzeba i cel, zabarwione dążeniem, rodzą pracę czyli szereg oddziaływań pokonywujących opory, trudności.

Pierwsze stadjum pracy polega na myślowem opracowaniu planu czyli doborze środków i sposobów i nadaniu tym elementom czynu takiej struktury, aby cel został osiągnięty, przytem z największą i wszechstronną w danych warunkach korzyścią. Tego wymagają względy praktyczne. Wykonanie planu to urzeczywistnienie go w świecie zewnętrznym, w materjale przy pomocy szeregu oddziaływań. Osiągnięty wytwór zaspokaja potrzebę.

Naukowe metody myślową pracę procesu wytwórczego wzbogacają i pomnażają. To wzmożenie wysiłku myślowego wynika po pierwsze: *z krytycznego ustosunkowania się do metod* powszechnie panujących, tradycyjnych, przekazywanych drogą naśladownictwa z pokolenia na pokolenie.

Dążność do udoskonalenia sposobów pracy, oparcie ich na głębszej i dokładniejszej znajomości potrzeb, środków i narzędzi, narzuca konieczność uwzględniania większej ilości racji, warunkujących wyprowadzenie wniosków, przez co myślowe opracowanie wydatnie się komplikuje. Np. układanie jadłospisów jest pracą myślową. Dawniej przy tej czynności brano pod uwagę jedynie smak i ilość materjałów odżywczych — dziś pogłębiona znajomość głodu jako potrzeby, pracę myślową w tym zakresie utrudniła. Wiemy z doświadczenia i obserwacji, czem jest obliczanie kalorycznych wartości dziennych racji, ile kłopotu sprawia.

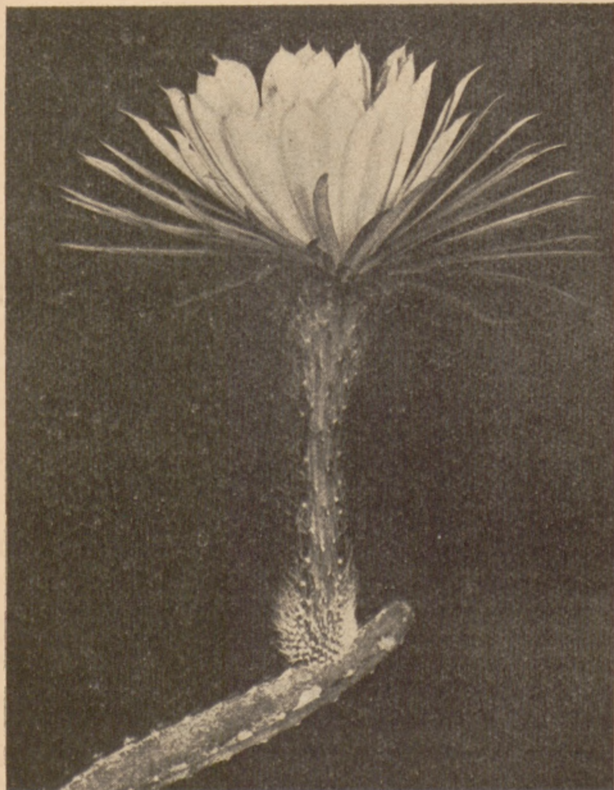
Te same zależności wykryć możemy i w innym zakresie. Znajomość dokładna środków działania zmienia sposób ich stosowania. W tym wypadku niema wprawdzie pomnożenia pracy myślowej lecz występuje modyfikacja działania codziennego, trzeba pokonać opory psychiczne wynikające z przyzwyczajenia, wywołać i ustalić nowe nawyki, co zawsze łączy się z wysiłkiem woli i trudem uczenia się. Przekształcanie i pomnażanie wysiłku pod wpływem dokładniejszej znajomości środków i potrzeb znajduje swe uzasadnienie i zrównoważenie strat czasu i sił w doskonaleniu wytworu, w podnoszeniu jego wartości jakościowych, jego skuteczności i celowości.



Suknia domowa z lekkiej wełny rudej lub bronzowej; spódnica rozszerzona sprzodu kontrafałdą i dwiema fałdami idącemi od karczka. Rękaw raglanowy, tworzący przez zaszewki małą bufkę, kołnierze i mankiety z białej piki, pasek z bronzowego zamszu. Fartuszek z białego płócienka w żółtą lub szafirową kratkę, wiązany styłu.

Ziemniak racjonalnie ugotowany, jadłospis właściwie ułożony, zaspokaja potrzeby człowieka pełniej, dokładniej i skuteczniej. Wzmożona praca myślowa znajduje wyrównanie w zupełniejszej doskonałości wytworu.

Drugi punkt reformatorskich zamierzeń *dotyczy planowania pracy.* Planowanie jest pracą konstrukcyjną, gdzie wszystkie składniki zamierzonego działania należy powiązać w pewien układ doprowadzający do urzeczywistnie-



„Królowa nocy" kaktus, który kwitnie tylko przez jedną noc w roku. Kwiat o białych płatkach korony i zielonkawo-bronzowych płatkach kielicha wydaje zapach niezrównanie piękny i mocny (na ilustracji zmniejszony do 1/4 wielkości).

nia dwóch równoległych celów: otrzymać wytwór i oszczędzić sił i czasu.

Planowanie, wiemy to wszyscy, jest pracą trudną i tutaj, uwzględniając liczne i różnorodne racje, warunkujące jednocześnie wnioski — należy ze składników działania stworzyć konsekwentnie całość. Ten właśnie punkt nowoczesnych metod pracy budzi najgłębsze wątpliwości i najostrzejsze ataki krytyków.

Planowanie w zakresie pracy gospodarczej, twierdzą, jest marnowaniem czasu i wysiłku.

Działanie gospodarskie jest proste, cel i praktyka dostatecznie określają sposób wykonania, a przyspieszenie tempa wykonania nie może wyrównać straty czasu na pracę myślową. Przytem o podnoszenie wydajności ilościowej wytworu w gospodarstwie domowem nie chodzi, gdyż ilość spożywców i ich potrzeby są prawie stałe, wielkim wahaniom nie ulegają. Wyrabianie sprawności przez ćwiczenie w tym zakresie pracy lepiej sprawę rozstrzyga. Nie myśl konstrukcyjną kształcić lecz biegłość i automatyzację. To stanowisko krytyczne znajduje pewne uzasadnienie w badaniach naukowych inteligencji praktycznej. Wiljam Stern w dziele swojem o Inteligencji dzieci i młodzieży, rozdział poświęcony inteligencji praktycznej kończy szeregiem twierdzeń brzmiących paradoksalnie, których sens ogólny sprowadza się do tego, że człowiek inteligentny działa praktycznie najskuteczniej, gdy nie myśli, a właściwie myśli ogromnemi skrótami.

Rozważmy te argumenty i przyznajmy, że prostota techniki pracy gospodarskiej nie domaga się może już tak bezwzględnie świadomego planowania. Ale nie trudności techniczne domagają się go tutaj, lecz różnorodność potrzeb i celów, które w życiu rodzinnem zaspokajać należy.

Organizatorka tego życia myślą i działaniem objąć powinna wszystkie potrzeby, zależnych od niej ludzi, zarówno potrzebę pracy jak wypoczynku — potrzeby materjalne i duchowe, w zależności od wieku, stanu zdrowia każdego z członków zespołu rodzinnego.

Te potrzeby liczne, różnorodne należy ugrupować według ważności, dla każdej znaleźć sposób realizacji, miejsce odpowiednie w czasie, środki w budżecie.

Logicznie, konsekwentnie uzależniona od celu konstrukcja różnorodnych czynników życia rodzinnego, stworzenie układu uwzględniającego we właściwych proporcjach potrzeby pewnej liczby ludzi jest pracą trudną, pierwszorzędnego znaczenia społecznego.

Równoważnika trudności nie należy w tym wypadku szukać ani w zysku na czasie, ani w doskonaleniu wytworów lecz w logicznym systemie w jaki życie rodzinne ujmuje, w harmonijnym rytmie tego życia, w równem, stałem jego tempie.

Konstrukcja życia rodzinnego kształci i urabia nietylko organizatora, lecz wszystkich wspólną strukturą życia ujętych, podniesiona do powagi zasady wyda ludzi o zwartej jednolitej i konsekwentnej osobowości. Oczywiście wpływ domu rodzinnego nie jest jedyny, ale w sumie oddziaływań wychowawczych ma chyba niezaprzeczenie wartość pierwszorzędną, jeśli nie decydującą, zwłaszcza dla licznych i szerokich mas ludzkich, które poza świat najbliższej swej wsi, miasteczka, swego domu, przez życie całe nie wychodzą. *W szerokich masach kobiet pracujących gospodarczo, chcemy obudzić świadomość tych doniosłych zadań, związanych z organizowaniem pracy i życia rodziny. Chcemy je skłonić do podjęcia trudu doskonalenia siebie i swej zawodowej pracy gospodarczej,* powtarzamy i upewniamy je, że jest to ich obowiązkiem społecznym i rodzicielskim, że w ich rękach spoczywa zdrowie moralne i fizyczne na-

rodu, chcemy by się poczuły ważką siłą twórczą.

Przychodzimy do kobiety z żądaniami i nakazami w imię wartości najwyższych lecz cóż jej wzamian dajemy? Czem chcemy wesprzeć jej siły moralne? Jakie przynosimy ułatwienia jej trudnych i licznych zadań? Doskonalenie gospodarstwa domowego, podniesienie jego kultury, nie może się dokonać wyłącznie wysiłkiem i pracą kobiety w jej środowisku — współpraca społeczeństwa jest nieodzowna, jeśli naprawdę chcemy stan rzeczy na lepsze przeobrazić. Tak jak szkoły potrzebne są nam i studnie ze zdrową i obfitą wodą, aby każdy człowiek mógł pić jej dowoli, myć się codziennie w sposób bardziej skuteczny, niż się to praktykuje obecnie, potrzebna nam jest ustawa budowlana, wglądająca w szczegóły planu, dotyczące gospodarskiego działania i zatwierdzająca te z nich, które obok innych wymagań potrzeby pracy gospodarskiej dostatecznie uwzględniają.

Potrzebujemy ustawy prawnej o ujednostajnieniu cen produktów we wszystkich dzielnicach miasta.

Pilnego i skutecznego nadzoru warunków sanitarnych jatek, piekarni w całym kraju, w miastach i wsiach i t. d.

W czynnem i powszechnem ustosunkowaniu się społeczeństwa, władz do zagadnień gospodarczych znajdzie oparcie moralne i materjalne odosobniona do tej chwili praca kobieca gospodyni i matki, kultura bowiem moralna i materjalna tworzy się w harmonijnym zbiorowym wysiłku. Do zasług i korzyści z jej rozwoju płynących mają prawo wszyscy współuczestnicy, ale jej upadek wszystkich nas na równi obciąża.

Stefanja Szoberowa.

POGADANKI WRZEŚNIOWE POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM.

Poniedziałek 2-go, godz. 17: Jadwiga Krawczyńska — Koleżeństwo pracy.

Środa 4-go, godz. 12.15: Zofja Nowakówna — Odplamianie odzieży.

Poniedziałek 9-go, godz. 17: inż. arch. Jadwiga Ostrowska — Odczyt z cyklu „Mieszkanie współczesne".

Środa 11-go, godz. 12.15: Janina Ezupowicz — Udział matki w pracy szkolnej dziecka.

Poniedziałek 16-go, godz. 17: inż. arch. Jadwiga Ostrowska — Odczyt z cyklu „Mieszkanie współczesne".

Środa 18-go, godz. 12.15: Marja Dobrowolska — Pierwsze jaskółki sezonu.

Poniedziałek 23-go, godz. 17: inż. arch. Jadwiga Ostrowska — Odczyt z cyklu „Mieszkanie współczesne".

Środa 25-go, godz. 12.15: pogadanka wychowawcza.

Poniedziałek 30-go, godz. 17: pogadanka społeczna.

Pulower dla chłopca.

(do ilustr. na str. 196).

Sweter, zrobiony łatwym ściegiem skośnym zmienianym, zaczyna się od dołu ściągaczką, dwa oczka na prawo, dwa na lewo, na 80 oczkach, przód i tył jednakowo. Po 16 rzędach zmieniamy ścieg, robiąc 3 oczka na prawo, 3 na lewo, przesuwając się w kierunku lewym o jedno oczko co dwa rzędy. Po ośmiu rzędach powtarzamy to samo w kierunku prawym, otrzymując w ten sposób deseń w gzygzak.

Plecy robi się prosto do 15 cm od początku ściągaczki, następnie dodaje się po jednem oczku z każdej strony aż do 25 cm, następnie robi się wykrój na pachy, spuszczając raz trzy, trzy razy po dwa, i trzy razy po jednem oczku. Na wysokości 35 cm od dołu robi się podkrój szyi, spuszczając raz dziesięć, potem po jednem oczku, jednocześnie spuszcza się ramię cztery razy po cztery oczka co drugi rząd.

Przód tak samo jak plecy, z tą różnicą, że wykrój szyi zaczyna się o 3 cm niżej.

Rękaw robi się na 55 oczkach dziesięć rzędów ściągaczką, następnie jak wyżej, dodając co 12 rzędów jedno oczko. Na wysokości 35 cm spuszcza się sześć razy po jednem oczku, następnie jedno oczko co dwa rzędy, aż pozostanie 25 oczek na drucie, które się razem spuszcza.

Oszycie *szyi* robi się na 250 oczkach ściągaczką przez osiem rzędów, następnie przyszywa się ten pasek wokoło wycięcia i prasuje cały sweter z lewej strony przez wilgotną szmatkę.

J. K.



Moda, moda... a mieszkanie?



„Ekwipaże mechaniczne mogą się posuwać po ulicach miasta z szybkością do 5 klm/godz. Przed każdym ekwipażem ma postępować człowiek, trąbką lub innym sygnałem zapowiadający przechodniom zbliżanie się automobilu". Takie mniejwięcej rozporządzenie wydała policja londyńska temu lat 30. Było to w czasie, gdy pierwsze samochody ukazały się na ulicach stolic, wytworne zaś panie nosiły kapelusze metrowej średnicy, same natomiast miały 50 cm obwodu w talji. Zmieniają się mody, a jednocześnie i ciągle inne wymagania stawia się życiu. Auto z 1905 roku oglądamy z zainteresowaniem w muzeum, a stroje naszych babek na fotografji wzbudzają uśmiech rozczulenia.

Wolniej niż moda kobieca, ale również zasadniczo zmienia się wygląd domu mieszkalnego, a co zatem idzie i wygląd mieszkania. Secesyjne, powykręcane mebelki ustępują miejsca spokojnym i prostym meblom nowoczesnym, giną przebogate ramy złocone w obrazach i lustrach, a ich miejsce zajmuje gładka tafla lustrzana oświetlona od góry wytwornym kinkietem.

Historja sztuki notuje już parę powrotów do prostoty (styl grecki, renesans, empire). Obserwowany jednak przez nas przełom ma prócz względów estetycznych i bardziej uchwytne podstawy. Zmęczony urzędnik, z uszami pełnemi klekotu maszyn, czy nauczyciel wracający ze zgiełku szkolnego równie zgiełkliwemi ulicami do domu, pragnie mieć czyste i higjeniczne mieszkanie, w którem by wszystko wpływało na uspokojenie mu nerwów. Męczyć go będzie patrzenie na ścianę barwnie wytapetowaną, a obwieszoną mnóstwem rozmaitych obrazków, a drażnić ostrożność, z jaką musi przechodzić koło stolika w salonie, aby nie zrzucić którego z dwunastu na nim ustawionych wazoników.

Dlatego do urządzenia mieszkania należy przystępować z dokładnie obmyślonym planem, pamiętając o potrzebach i upodobaniach mieszkańców oraz licząc się z ich stanem psychicznym.

Pierwsza myśl, jak ma być mieszkanie urządzone powstaje już w chwili sporządzania projektu przez architekta. On bowiem przewiduje, jakie funkcje w każdym pokoju mieszkańcy będą spełniali, jakie będą mieli w związku z tem potrzeby i zgóry zakłada rozstawienie zasadniczych mebli, jak łóżka, stoły, szafy i t. d. Czasami architekt błędnie projekt rozwiązuje, co powoduje trudności w umeblowaniu i użytkowaniu mieszkania. Znacznie jednak częściej lokatorzy, nie rozumiejąc intencji architekta, rozstawiają meble zupełnie nierozsądnie. Najczęściej spotykanym wtedy argumentem jest następujący: „U mojej znajomej są właśnie tak meble rozmieszczone i pokój wygląda przyjemnie". Możliwe, lecz trzeba się liczyć z tem, że u tej znajomej jest inny układ pokoi, inne meble, inny skład rodziny, że znajoma ma służącą, że wreszcie może tylko na pierwszy rzut oka sposób umeblowania u znajomej jest poprawny, a przy korzystaniu z mieszkania — niewygodny i uciążliwy. W odmiennych warunkach potrzebne jest użycie innych mebli oraz inne ich rozstawienie.

Wiele kłopotu w urządzaniu wnętrza sprawiają meble, które dawniej, w większem mieszkaniu były używane, bo miało się więcej pokoi, lub dlatego, że rodzina była większa. Meble te, pomimo że są nam zbędne, pokutują przez długie lata, zajmując tak cenne miejsce i utrudniając komunikacje, ze względu tylko na lekki sentyment jaki do nich czujemy lub na dalekie nadzieje, że kiedyś mogą się nam jeszcze przydać. Wyrachowanie to jest błędne: zapłaciliśmy kiedyś za potrzebny nam stół, bo nam był wygodny, dziś zapłaćmy jego wartością, usuwając go z mieszkania, bo stał się już zbędnym, a wygoda traci na jego obecności. Do siedmiopokojowych mieszkań już nie wrócimy, starajmy się zato nasze trzy pokoje urządzić jak najprzyjemniej, a mieszkańcom zapewnić w niem maksymum wygody i komfortu [1]).

Pojęcie komfortu jednak rozumiem nie jako przepych form zewnętrznych zarówno całości mieszkania jak i jego poszczególnych elementów czy mebli, lecz jako dostarczenie mieszkańcom choćby najtańszemi środkami takich urządzeń i udogodnień, któreby im zwykłe, codzienne życie ułatwiły i uprzyjemniły. W całej Polsce, a już zwłaszcza w Warszawie pierwszem dążeniem pani domu jest urządzenie salonu. Można się z tem pogodzić, jeśli rozporządzamy wielopokojowem mieszkaniem. Jeśli natomiast królestwo nasze ogranicza się do 3—4-ch pokoi, to celowość posiadania salonu staje się problematyczną. Rozkład mieszkania wygląda wtedy zwykle w ten sposób, że jeden pokój przeznaczony jest na sypialnię, drugi na jadalnię, w której jednak także sypia część rodziny, a trzeci — na reprezentacyjny salon, wyłączony z użytku

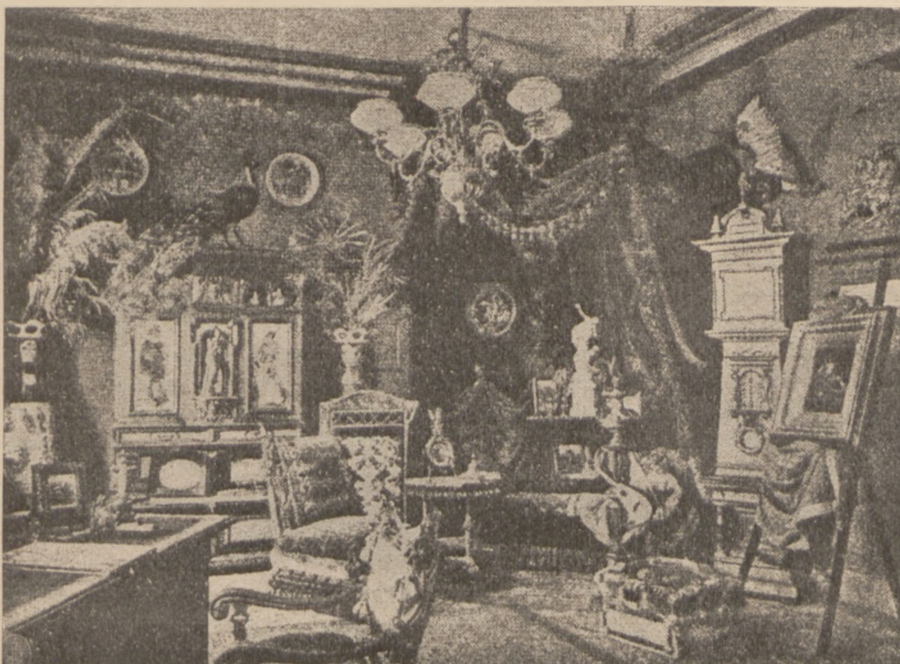
[1]) O wykorzystaniu mieszkania i urządzeniu t. zw. pokoju mieszkalnego mówi artykuł J. Ginett-Wojnarowiczowej w Nr. 1. 1935 r.

Tak wygląda pokój do pracy w nowoczesnem mieszkaniu



codziennego, a otwierający się jedynie dla gości raz na dwa tygodnie. Wymagania uświadomionych gospodyń i dezyderaty zrzeszonych pań domu oraz tendencje nowoczesnych architektów starają się wyplenić ten zwyczaj. I słusznie! Przez tego rodzaju postępowanie pozbawiamy się możności pracy i odpoczynku w specjalnie na ten cel urządzonym pokoju, w którym zarówno możnaby przyjąć gości, jak i spędzić czas wolny od pracy, przeczytać gazetę, czy książkę, posłuchać radja i porozmawiać z resztą rodziny. Bez względu na to, czy snobizm czy altruizm każe nam przekładać przyjemność rzadko przyjmowanych gości nad naszą wygodę, musimy wreszcie zrozumieć, że pierwsze starania winniśmy skierować do zapewnienia nam samym komfortu. W stosunku do znajomych zaś, estetycznem umeblowaniem całego mieszkania zastąpimy pozory komfortu zawarte w szykownym salonie, otoczonym ciemnemi i ciasnemi pokojami.

W tych ogólnych uwagach co do urządzania mieszkań nasuwa mi się jeszcze jedno spostrzeżenie: najładniejszym mianowicie meblom zwykło się u nas dawać otoczenie bogate, umieszczając koło nich wszystko, co mamy najlepszego do rozporządzenia. Jest to też niesłuszne podejście do sprawy. Słyszymy nieraz, że zwiedzającemu muzea Louvre'u imponuje nie jakość lecz ilość eksponatów. Wspaniałe wazy greckie nikną zupełnie w otoczeniu kilkuset równie pięknych waz, a obraz Watteau przyćmiony jest sąsiedztwem setek innych obrazów. Rzecz to zupełnie zrozumiała. Spojrzyjmy i porównajmy dwie wystawy sklepowe. Jeżeli w nowoczesnem ujęciu postawimy na wystawie dwa ładne kryształy, to wystawa ta zachęci nas bardziej do zwiedzenia, niż taka, na której stoją trzy pełne serwisy, prócz całego mnóstwa szklanek, tac i wazonów, na których aż mieni się od cen i zachęcających napisów na pogniecionych karteczkach. Analogja z mieszkaniem zachodzi tu zupełna. Jeżeli mamy ładny obraz, to nie szpećmy go grubemi ramami, które kolorem i wielkością przedewszystkiem na siebie zwracają uwagę. Nie wieszajmy go w otoczeniu całego szeregu innych obrazków, lecz pozwólmy mu wisieć osobno, gdyż wtedy dopiero będzie wywoływał należyte wrażenie. Podobnie zegar mahoniowy, obstawiony choćby najładniejszemi saskiemi figurkami traci na swym wyglądzie, a wzrok odwiedzających nas gości długo błąkający się po figurkach i zegarze spocznie wreszcie na wazoniku z kwiatami, który choć mniej wartościowy, ale trafniej ustawiony wywiera estetyczniejsze wrażenie. Starajmy się więc zachować pewien umiar ilościowy w rozmieszczaniu mebli, rozwieszaniu obrazów i przyozdabianiu pokoju.



... a tak w mieszkaniach dawnych.

Zrozumienie tych wszystkich zagadnień jest w społeczeństwie coraz większe. Przyzwyczajamy się do nich stosować. Daje się jednak zauważyć jeszcze pewna odporność pewnej części pań domu dotycząca modernizacji umeblowania. Te same panie, które nie boją się przed innemi zmienić modę w stroju i starają się wcześniej od innych jakąś nowość w ubiorze wprowadzić, dziwnie są bojaźliwe w sprawie zmiany charakteru umeblowania. Zgadzam się z tem, że nowoczesne formy w meblarstwie nie są już stałemi, lecz jak wszystkie poprzednie przejściowemi, czyli krótko mówiąc są modą. Jednakże moda ta jest ładna, praktyczna i wątpię, aby się miała prędko zmienić. Zmiany w niej będą raczej dotyczyły większego udoskonalenia lub użycia niestosowanych dotąd materjałów. W związku z tem ambicją każdej pani domu powinno być przodowanie nietylko w nowoczesnem ubraniu, ale i w urządzeniu mieszkania.

Mówiąc jednak o nowoczesnem urządzeniu mieszkania, mam na myśli nie tyle zastosowanie modernistycznych mebli, które nie każdemu — rzecz prosta — mogą się podobać i do których trzeba może dopiero się przyzwyczaić, lecz racjonalne podejście do meblowania swego domu, głębsze przeanalizowanie potrzeb mieszkańców i ustawianie sprzętów w myśl pewnej logicznej intencji.

Inż. Jan Załęski.

Co to jest piorunochron i w jakim stopniu zastępuje go antena?

Lato obecne było szczególnie bogate w burze i nawałnice z silnemi wyładowaniami elektryczności atmosferycznej. Naszą jako radjoamatorów uwagę zwróciło na siebie tem, że piorun kilkakrotnie uniemożliwił Raszynowi nadawanie audycyj na kilka godzin z rzędu. Pozatem pełno jest w prasie wzmianek o uderzeniu pioruna w kominy, domy mieszkalne, drzewa, sieć tramwajową, idących przez pole samotnych ludzi i t. p. Warto się zatem zastanowić nad aktualną i nieodzowną przedewszystkiem kwestją: jak się chronić przed piorunem, jakoteż: ile w tem jest prawdy, że antena chroni przed piorunem? Dlaczego, w jakiej mierze, kiedy i jaka antena? Są to b. ważne rzeczy, niewiadomość których może ujemnie wpłynąć na rozwój radjofonji w lecie. Szczególnie nowe zastępy abonentów wiejskich muszą być o tem należycie pouczone, by nieszczęśliwe wypadki nie potwierdzały pokutującego zabobonu że „radjo ściąga gromy".

Jak wiadomo piorun to iskra elektryczna między chmurą i ziemią. Skąd się bierze ta iskra? Otóż elektryczność chmury wywołuje pod sobą, w ziemi, wskutek influencji (wpływu) również pewne ilości elektryczności, tylko o odmiennej wartości, odmiennym znaku. Elektryczności te przyciągają się wzajemnie i — mimo ogromnego oporu, jaki stawia im powietrze między chmurami i ziemią — przebijają je w postaci iskry i łączą się. Chodzi o opór elektryczny, gdyż bez oporu przepływa elektryczność — zgrubsza biorąc — tylko przez metalowe przewodniki. Stąd też olbrzymie napięcia piorunów. Napięcie między początkowym i końcowym punktem pioruna, długiego na 2 km wynosi od 30 do 200 miljonów woltów, przy dłuższych zaś od 40 do 360 miljonów woltów! Natężenie zaś prądu waha się w granicach od 20.000 do 100.000 amperów! Są to kolosalne wartości! Natężenie prądu przepływającego przez przeciętną żarówkę oświetleniową i to już dosyć jasną, wynosi zaledwie pół ampera, przy napięciu 110 woltów; przy żaróweczce lampki kieszonkowej wynosi ono tylko piątą część ampera przy napięciu — jak wiadomo — czterech woltów. Moc pioruna jest zatem olbrzymia. Bez tych obliczeń widzimy to zresztą na skutkach uderzenia. Piorun topi piasek, wytapia w skale otwór szerokości grubego kija i długi na kilkanaście metrów wgłąb.

Pozatem obliczono, że energją pioruna mogłoby świecić dziesięć przeciętnych (40-watowych) żarówek elektrycznych dzień i noc bez przerwy całe 10 lat. Lub jeszcze dobitniej: przyjmijmy, że w Warszawie jest ¾ miljona takich żarówek. Wówczas moc pioruna wystarczyłaby, by świeciły się one całą godzinę! Pomyśleć tylko: jeden jedyny piorun jest w stanie oświetlić na całą godzinę stolicę.

Piorunochron ma zatem sprowadzić taką olbrzymią moc do ziemi. A więc ostrze metalowe, ustawione na najwyższym punkcie budynku, łączymy zapomocą b. grubego drutu, bo o średnicy 1 cm — z ziemią. Drut powinien być o wiele grubszy, bo gdyby tak stale chociażby przez minutę, przepływał przez niego prąd pioruna, toby się zupełnie stopił. Ale że chodzi tylko o ułamek sekundy i to nawet znikomy, bo o $^1/_{100}$ a nawet $^1/_{1000}$ sekundy, to zadawalniamy się grubością 1 cm. Lepsze usługi oddaje lina tej grubości z cienkich drutów. Piorun nie przeskakuje raz jeden z chmury do ziemi, tylko kilka razy, drga w przeciągu tego ułamka sekundy między chmurami i ziemią, zupełnie tak samo, jak drga elektryczność na stacji nadawczej między anteną i ziemią. Przy takiej szybko drgającej (oscylującej) elektryczności zachodzi t. zw. „efekt powierzchniowy". Elektryczność przepływa po powierzchni. A suma powierzchni tych drutów liny jest oczywiście o wiele większa, aniżeli powierzchnia jednolitego drutu grubości liny. Zupełnie tak samo rzecz się ma z linką naszej anteny; dlatego też linka nadaje się lepiej do odbioru, niżeli jednolity drut.

Chodzi więc przedewszystkiem o to, by piorun natrafił na piorunochron, nie zaś bił w niechronione części budynku. Pod tym względem odróżniamy trzy systemy pio-

runochronu: 1) Franklina (lub też Gay-Lussac'a) 2) Melsens'a oraz 3) Findeisen'a. System Franklina to wspomniane już długie ostrze połączone z ziemią. Natomiast brukselczyk Melsens zaopatruje budynek nie jedną, lecz licznemi krótkiemi sztabkami żelaznemi, kończącemi się nie ostrzem, lecz pękiem cieniutkich drucików, niejako pędzlem. Sztabki są porozmieszczane na krawędzi dachu, na wystających rogach i t. p., połączone ze sobą oczywiście grubemi przewodami, prowadzącemi do ziemi. Jestto najlepszy system, bo otacza budynek jakoby siatką. Stosuje się go przy prochowniach, magazynach materjałów wybuchowych, bo dla zwykłych celów jest za kosztowny.

Techniczną doskonałość gromochronu z minimum wydatków połączył Findeisen. Wykorzystuje on metalowe części domu, jak pokrycie blaszane grzbietu, różne okucia, rynny i t. p., do celów piorunochronnych. Łączy te części ze sobą grubym drutem, poczem prowadzi drut do ziemi. Najprostszy gromochron Findeisena, nadający się dzięki owej taniości np. na wieś wygląda następująco.

Przewód skręcony z dwóch zwykłych żelaznych drutów telegraficznych o grubości 4 mm — jest rozpięty wzdłuż grzbietu oraz ponad kominem dachu między dwoma przeciwległemi narożnikami dachu. Od narożników przewód skręcony prowadzi wzdłuż ścian bocznych domu do ziemi. W ziemi druty rozchodzą się pojedyńczo: jeden w prawo, drugi w lewo dokoła domu, w głębokości ok. pół metra, by połączyć się z podobnie idącemi drutami z naprzeciwka.

Dopiero teraz możemy sobie uzmysłowić piorunochronne działanie anteny napowietrznej. Otóż by sprowadziła piorun do ziemi musi być przedewszystkiem dobrze uziemiona. Nieuziemiona — nie zwiększy możliwości uderzenia, ale też zupełnie nie chroni. Pozatem linka antenowa musi być jaknajgrubsza.

A więc ten najgrubszy spotykany wymiar $7 \times 7 \times 0.25$ mm. Jest to dopiero ok. połowy grubości, koniecznej przy piorunochronie i to przy miedzianym przewodniku, gdyż wyżej wspomniany przewodnik żelazny, który gorzej przewodzi, jest około cztery razy grubszy. A więc szczególnie prowincja musi koniecznie używać grubych linek antenowych. W wielkich miastach sieci tramwajowe, telefoniczne, „lasy" dobrze uziemionych zapomocą wodociągów anten stwarzają pierwszorzędną zasłonę. Uziemiona antena — podobnie jak piorunochron — jeszcze przed uderzeniem rozsiewa nad sobą i chronionym budynkiem elektryczność, którą chmura wysysa jakoby przez doprowadzenie anteny z ziemi. Temsamem zmniejsza się ustawicznie napięcie między chmurą i ziemią — a więc i możliwość uderzenia. Las takich anten, dobrze uziemionych i z grubego drutu — to najlepsza ochrona wsi przed piorunem to najskuteczniejsze ubezpieczanie od pożaru. Tak więc umiejętne założenie radja, to połączenie dwóch wielkich rzeczy: przyjemnego z pożytecznem.

Warunki społeczne, ekonomiczne i prawne, w jakich pracują pracownice domowe.

Od bardzo niedawna zaczęto się zajmować badaniem warunków pracy licznej rzeszy pracownic domowych. Wydawało się, bowiem, że odrębne warunki ich pracy, utrudniając wgląd i kontrolę w mierze znacznie większej niż pracy innych zawodów, nie pozwolą na wyprowadzenie ogólniejszych wniosków. Sprawa jest jednak dużej wagi, gdyż nie ulega wątpliwości, że zarówno stan obecnego odnośnego prawodawstwa, jak i zawód budzą wątpliwości u prawodawcy, niezadowolenie pracodawcy, niechęć pracownic.

W obszernym referacie poświęconym zagadnieniom służby domowej, umieszczonym w organie Międzynarodowego Biura Pracy [1]) p. Erna Magnus, dzieląc się z nami spostrzeżeniami swemi, analizując warunki pracy służby domowej, wskazuje na przyczyny pozornego lub rzeczywistego ich upośledzenia w porównaniu z pracownicami innych zawodów, wkońcu zaś probuje wykazać sposoby usunięcia lub choćby tylko złagodzenia dolegliwości, dających się we znaki tej kategorji pracownicom, a co za tem idzie i pracodawczyniom.

Jest rzeczą charakterystyczną i stwierdzoną, że gdy we wszystkich niemal innych zawodach obserwować się daje w ostatnich latach nadmiar podaży rąk roboczych— bezrobocie, w dziedzinie służby domowej rzecz ma się odwrotnie. Coraz głośniejsze słyszymy skargi na brak służby dobrej i wogóle na brak służby domowej. Sprawa tem donioślejsza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że dotyczy ona poważnego odłamu społeczeństwa, służby domowej, stanowiącej nie mniej 14% ogółu pracowników wszystkich zawodów.

W niektórych państwach ilość służby domowej tak szybko spadać zaczęła i brak ten tak się już dawał odczuwać, że rządy zmuszone się poczuły do podjęcia radykalnych środków „ratunkowych". I tak np. rządy St. Zjednoczonych A. P. i Szwajcarji, które przez wprowadzenie różnych ograniczeń wstrzymywały dopływ obcej ludności, w ostatnich latach zaczęły ograniczenia te stopniowo znosić w stosunku do służby domowej.

W wielu państwach zachodnich podjęto starania, aby luki w szeregach służby domowej wypełniać bezrobotnemi pracownicami innych zawodów, a więc pracownicami fabrycznemi, rolnemi, a nawet niższej kategorji biuralistkami. Wobec ujawnionego braku kwalifikacji u tych licz-

[1]) „La condition sociale, économique et juridique des employées de maison". Par M-me Erna Magnus. Revue Internationale du Travail. Genève. Août, Septembre 1934.

nych pracownic skłonnych z powodu bezrobocia do zmiany zawodu, otworzono różnego typu szkoły zawodowe dla przygotowania lub dokształcenia napływającego materjału. Szkoły zapełniły się uczennicami. Zdawało się, że wysiłki podjęte doprowadzą do pożądanych rezultatów. Gdy jednak po ukończeniu szkół wypadło tym młodym adeptkom zetknąć się z obowiązkami i twardemi warunkami pracy służby domowej, nie umiały sprostać zadaniu i nagiąć się do nowych warunków.

Ogólne zdziwienie. Jakto? Tyle dobrej woli, tyle pracy dla ulżenia doli tysięcy bezrobotnych, a tu zawód na całej linji.

Rozpoczęto szereg ankiet w Anglji, Szwajcarji, Ameryce. Ankiety, umiejętnie i celowo przez liczne organizacje prowadzone w celu wyjaśnienia powodów tej niechęci do oddania się tak, zdawałoby się, łatwej i względnie przyjemnej pracy służby domowej, wykazały ujemne i uciążliwe warunki tej pracy.

Cechą zasadniczą, odróżniającą kategorję pracownic domowych od pracownic wszelkich innych zawodów, lecz zarazem cechą najboleśniejszą dla poświęcających się temu zawodowi, jest konieczność zamieszkiwania pod jednym dachem z pracodawcą i jego rodziną. Wszystkie stąd wypływające niedogodności lub przykrości uprzykrzają życie służby domowej. Ciągła zależność od osobistego taktu pani domu; trudność odgraniczenia usług, wynikających ze stosunku służbowego, od usług osobistych, zależnych raczej od humoru i kaprysu pracodawców; różnica w sytuacji socjalnej i majątkowej; różnica w skali życia, tak przykra do zniesienia, gdyż bez przerwy rzucająca się w oczy; brak wspólnych zainteresowań— wszystko to wytwarza uczucie bezbronności i osamotnienia pomimo zamieszkiwania z większą ilością osób pod jednym dachem. Trudność utrzymywania ściślejszych stosunków z własną rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, niemożność korzystania z godzin wieczorowych i inne tym podobne niedogodności dopełniają złego.

Do wszystkich bolączek pracy służby domowej dochodzi niczem doprawdy nieuzasadnione, a tak rozpowszechnione przekonanie o niższości tego zawodu w porównaniu z zawodami wyrobnic pracujących na innem polu. Niezrozumiałe jest, dlaczego zakorzenione są w społeczeństwie przesądy, jakoby czysto przecież mechaniczne i nieskomplikowane czynności robotnic rolnych lub fabrycznych miały stanowić o większej inteligencji o wyższej klasie kwalifikacji, niż tak różnorodne a często skomplikowane czynności służby domowej (kucharki, niańki).

Zupełnie inną kategorję niedomagań służby domowej stanowi niedostateczność ochrony prawnej. Nieunormowanie godzin pracy, wypoczynku, urlopów, niedostateczność opieki prawnej w dziedzinie wszelkiego rodzaju ubezpieczeń (choroby, wypadki nieszczęśliwe, bezrobocie, zabezpieczenie starości...). Jest to szereg przeszkód, utrudniających przenoszenie się pracownic innych zawodów do szeregów służby domowej.

Zagadnienie wypoczynków zostały rozwiązane w sposób mniej lub bardziej zadawalniają-



Suknia-kostjum z ciemno szafirowej krepy jedwabnej.

Modny fason czapeczki dla młodej osoby.



cy w niektórych dopiero państwach. Prawodawstwo austrjackie np. przeznacza dla służby domowej 9 godzin snu, 2—3 godz. odpoczynku dziennego, włączając już czas potrzebny na posiłki, pozatem 4 godz. wolne raz jeden w tygodniu i 8 godzin co druga niedziela. W Szwajcarji — 10 godz. snu, 2 godz. wypoczynku pozatem w każdym miesiącu 4 razy po 4 godz. wolne i raz jeden 8 godz., zawsze w godzinach popołudniowych.

Wysokość płacy nigdzie prawie nie została ustalona. Jest to zresztą kwestja najmniejszej wagi, gdyż służba domowa wogóle i wszędzie opłacana jest względnie dostatecznie. Płace te są niejednokrotnie wyższe nawet niż płace pobierane przez element robotniczy, rozumie się, jeśli uwzględnić świadczenia otrzymywane w naturze, jak mieszkanie, całkowite utrzymania i t. p.

Najgorzej przedstawia się sprawa ubezpieczeń socjalnych na wypadek choroby, niezdolności do pracy i t. p. Można powiedzieć, że służba domowa traktowana jest pod tym względem po macoszemu. I jakże się dziwić, że robotnice fabryczne, otoczone opieką prawną w dziedzinie ubezpieczeń wszelkiego rodzaju, tak niechętnie zaciągają się do służby domowej nawet w razie chwilowego lub dłuższego bezrobocia. Dodajmy, że niektóre działy opieki społecznej specjalnie omijają służbę domową, która w ten sposób pozbawiona jest dobrodziejstw, z jakich korzystać mogą pracownice fabryczne. W Niemczech np., gdzie sprawa ubezpieczeń społecznych tak wysoko jest postawiona, służba domowa nie podlega ubezpieczeniom na wypadek bezrobocia. Pracodawca niemiecki, wyłączając w danym wypadku służbę domową od opieki ubezpieczeniowej, miał z jednej strony na myśli trudności, związane z ewentualną kontrolą bezrobocia wśród pracownic oddzielnie zatrudnionych w licznie rozrzuconych punktach, z drugiej zaś strony trudności, jakieby się nasuwać mogły przy zmuszaniu do ponoszenia wydatków na świadczenia pracownic, które zapłatę swą pobierają w przeważnej części w naturze.

Coraz troskliwszej opieki prawnej doznaje natomiast w nowszych czasach pracująca młodzież. W znacznym stopniu przyczyniły się do tego prace „Międzynarodowej Konferencji Pracy" z r. 1932. Prawodawstwo ogranicza już ilość godzin pracy, zabrania do pewnego wieku pracy zarobkowej, powiększa ilość snu, wypoczynków, zapewnia możność dokształcania się w szkołach zawodowych. W ograniczeniu czasu pracy i w zakazie pracy dla małoletnich, dopatruje się autorka jako dodatniej strony, możliwości rozszerzania zakresu pracy dla robotników pełnoletnich.

Autorka nie daje recepty na rozwiązanie wielu zagadnień, przypuszcza jednak, że znaczne złagodzenie sprawy w dziedzinie pracy domowej uzyskaćby się dało, gdyby można było nadać służbie domowej charakter pracowniczek przychodnich: służąca, jak robotnica fabryczna przychodzi do pracy na ściśle określoną ilość pracy dziennie, pozatem mieszka oddzielnie, rozporządza dowolnie swym czasem poza godzinami pracy, utrzymuje kontakt z otoczeniem, z którego wyrasta. Byłoby to w dodatku przyczynkiem do naturalnej ewolucji ekonomicznej, jakiej jesteśmy świadkami, a jaka prowadzi do zmniejszania wielkości mieszkań. Warunki jednak pracy, płacy, ubezpieczeń tak długo nie będą uregulowane, dopóki pracownice domowe nie wytworzą własnych silnych organizacyj zawodowych na wzór zawodowych organizacyj robotniczych.

Wielkie nadzieje dla polepszenia warunków pracownic domowych pokłada autorka w tworzeniu bezpłatnych publicznych (państwowych lub komunalnych) biur pośred-

8 września stajemy do urn wyborczych

Szczegóły patrz strona 212.

nictwa pracy. Biura te dostarczyłyby pracę nietylko robotnikom fabrycznym i rolnym, jak to dotychczas ma miejsce, lecz rozszerzyłyby działalność swoją na służbę domową, która u nas jak wszędzie, korzysta prawie wyłącznie z płatnych prywatnych biur pośrednictwa pracy. Międzynarodowa Konferencja Pracy z r. 1933 wysuwała projekt konwencji, zmierzającej do zupełnego zniesienia biur prywatnych. Przez wprowadzenie państwowych biur pośrednictwa, obejmujących potrzeby robotnic wszelkich zawodów ze służbą domową włącznie, ułatwiłoby się kontrolę nad wysokością zapotrzebowania i podaży pracowników różnych zawodów. Dałoby to możność przenoszenia większych ilości robotnic fabrycznych do służby domowej lub odwrotnie, zależnie od stanu rzeczy na rynku pracy.

Autorka podnosi jeszcze zlekka sprawę standaryzacji pracy służby domowej. Gdyby okazało się możliwem dostarczanie służbie domowej pracy na warunkach ściśle ujętych, tak jak to ma miejsce przy obsadzaniu robotników fabrycznych lub rolnych na podstawie umów zbiorowych, mogłoby się to przyczynić do standaryzacji pracy — przez ścisłe sprecyzowanie obowiązków, podział na grupy według uzdolnień i rodzaju zatrudnienia, podniesienie poziomu kwalifikacji.

Dla pań domu byłoby to znakomitem ułatwieniem w wyborze odpowiednich pracownic domowych [1]).

Opracowała G. W.

[1]) Związek Pań Domu w Polsce poczynił próby znormalizowania pracy pracownic domowych, co mogłoby się dokonać tylko na terenie Izb Rzemieślniczych, które musiałyby utworzyć wydziały pracownic domowych. Niestety naskutek niedoceniania tej sprawy przez Izby, pierwsze porozumienia Zarządu Głównego ze Związkiem Izb Rzemieślniczych nie dały jeszcze pozytywnego rezultatu.

Walczymy z robactwem w mieszkaniu

W całem państwie roślinnem i zwierzęcem jedne osobniki żyją kosztem drugich. Każdy z pasorzytów przedstawia pewne różnice w budowie, wobec tego i w rodzaju i w sposobie pasorzytowania zachodzą wielkie różnice. Omówimy obecnie czasowe pasorzyty naszego ciała, które sadowią się głównie na jego powierzchni. Musimy pamiętać o tem, że wszystkie pasorzyty żyjące kosztem swych gospodarzy, odejmują im pewną ilość materjałów odżywczych, a oprócz tego — zwłaszcza gdy występują w większej ilości — mogą sprowadzać miejscowe i ogólne zaburzenia (gorączka, zapalenie, krwotoki). Omawiając pasorzyty skóry w dalszym ciągu zwrócimy uwagę na te, które tak jak komary i muchy, mogą do naszego organizmu przenosić zarazki najrozmaitszych chorób, a więc np. pchły, pluskwy i wszy.

Pchły

Pchła (Pulex irritans) należy do owadów rzędu dwuskrzydłych (tak jak mucha i komar), skrzydeł jednak nie posiada. Wielkość samiczki 3—4 mm, samca 2,5 mm. Ciało barwy brunatnej z boku jest spłaszczone. Nogi bardzo silne, zwłaszcza ostatnie pary, podobne do sprężyn, przyczem nogi tylne są dłuższe, co ułatwia skakanie. Pchła skacze na odległość kilkaset razy przewyższającą jej własną wielkość [2]).

Żyje na człowieku i niektórych zwierzętach ssących (oprócz tego różne zwierzęta mają jeszcze własne gatunki pcheł np. psy, koty, króliki napastowane są przez t. zw. pchłę psią barwy prawie czarnej, która przeskakuje i na człowieka). Pchły karmią się krwią, przyczem na głód są bardzo wytrzymałe: po wielu miesiącach w lokalach niezamieszkałych można znaleźć wielkie ich ilości. Tak jak wszystkie owady, pchły przed burzą i deszczem stają się niespokojne i więcej kąsają. Owad ten napastuje człowieka, zwłaszcza kobiety i dzieci, które mają cieńszą i delikatniejszą skórę, przy pomocy swego aparatu gębowego, przystosowanego do kłócia i ssania. Ssawkę pchły tworzą wspólnie górna szczęka i górna warga, podczas gdy nożowate żuchwy (maxillae) służą do przecinania skóry. U osób wrażliwych ukąszenie sprawia świerzbienie, które jednak wkrótce przechodzi.

Samica składa w szczelinach, w szparach podłóg, w schnących plwocinach, w nieczystej bieliźnie, w śmieciach i t. p. około 12 do 20 drobnych białawych jaj naraz, z których po 6 dniach wylęgają się beznogie larwy żywiące się różnemi szczątkami, zwłaszcza martwemi muchami. Po 11 dniach larwa zapoczwarza się jedwabistą skorupką, z której w ciągu 11 dni przybiera postać owadu dojrzałego (pchła przechodzi przeobrażenie zupełne). Ogólnie możemy powie-

dzieć, że rozwój pchły trwa od 2 — 3 tygodni, przyczem w lecie krócej, w zimie dłużej.

Zanim przystąpię do omówienia środków tępiących, muszę zaznaczyć, że *pchła* jest czynną *roznosicielką dżumy, tyfusu powrotnego i plamistego*.

Podstawowym *czynnikiem zwalczającym* tego uciążliwego owada jest pedantyczna czystość nietylko mieszkania, ale i osobista. Na letniskach, na których tak często dokuczają pchły, należy podłogę zmywać codziennie gorącą wodą, do której możemy dodać szarego mydła, octu [3]), czy też kreoliny (3—4 łyżki na wiadro wody), przyczem należy zwrócić baczną uwagę na szpary w podłodze, które należy zakitować lub zalać klejem stolarskim. Im gładsza i czyściejsza podłoga, tem łatwiej pozbyć się pcheł w domu. Praktyka wykazała, że np. czysto utrzymane, mieszkanie dopiero wtedy pozbyło się pcheł, gdy surowe sosnowe deski podłóg zaciągnięto do froterowania, uprzednio zalepiwszy szpary i wyrównawszy nierówności starych desek przez pomalowanie ich farbą nawet nie olejną, lecz zwykłą, rozrobioną z klejem stolarskim i mydłem.

Jeśli chodzi o tępienie pcheł w pościeli i bieliźnie, jak również w miękkich meblach można użyć do tego celu cały szereg preparatów gotowych, znajdujących się w handlu. Ponieważ pchły nie znoszą silnych zapachów, możemy do usunięcia ich zastosować nasze zioła o silnej woni, a więc piołun, polny tymianek, lawendę bądź olejek lawendowy. Ponieważ bardzo często rozsadnikami pcheł są psy i koty, należy je często kąpać w ciepłej wodzie z szarem mydłem i płókać w wodzie, do której dodajemy łyżkę octu; ten ostatni zabieg ma za zadanie zniszczenie jaj pcheł. W czasie kąpieli specjalną uwagę zwrócić trzeba na czubek łba, dokąd chronią się pchły przed wodą i mydłem.

Pluskwa

Wśród owadów z rzędu półpokrywych zwrócimy uwagę na pluskwy, które dzielimy na pluskwy, żywiące się sokami roślinnemi i na te, które żywią się krwią zwierząt.

Owady te posiadają rozmaitej budowy skrzydła, które ułatwiają im przenoszenie się z rośliny na roślinę, bądź ze zwierzęcia na zwierzę. Większość z nich odznacza się charakterystyczną wstrętną wonią. Pluskwy zamieszkują strefy umiarkowane i podzwrotnikowe, do tych ostatnich należą różne pluskwy drzewne o bogatem ubarwieniu.

W cyklu artykułów o walce z owadami i robactwem skolei zajmiemy się pluskwą pokojową (Acanthia lectularia).

Pluskwa jest to owad długości około 5 mm, barwy brunatno - czerwonawej, bezskrzydły (widać szczątki skrzydeł przednich), bronzowo owłosiony. Pochodzi z Indyj Wschodnich, znany już w starożytnej Grecji, w XI w. został stwierdzony w Strasburgu, obecnie rozwleczony wszędzie — jest prawdziwą plagą mieszkań ludności miejskiej i wiejskiej większości krajów cywilizowanych. Kryje się w szparach, szczelinach murów, pod tapetami i obrazami, we framugach okien i drzwi, w łóżkach i innych meblach, zwłaszcza z drzewa sosnowego.

Pluskwa jest płaska, ale nassawszy się krwią staje się pękata; kłuje boleśnie, dzięki potężnemu aparatowi do ssania krwi i silnie rozwiniętym gruczołom jadowitym. Ukąszenie to powoduje swędzenie, bąble i palenie skóry.

Ogromnie wytrzymała — bardzo długo może się obchodzić bez pożywienia i przez czas dłuższy wytrzymuje temperaturę 30°C poniżej zera.

W ciągu kilku dni samica może znieść do 50 jaj, przyczem im temp. otoczenia jest wyższa, tem więcej znosi jaj i tem krótszy jest okres ich wylęgania. *Najwięcej jaj samice składają w marcu, maju i czerwcu.* Młode pluskwy wylęgają się po 20 dniach, w pobliżu pieca jeszcze szybciej (7 dni), przyczem ulegają przeobrażeniom niezupełnym (bez poczwarek).

Poza bolesnością ukąszenia pluskwy grożą nam przenoszeniem zarazków takich chorób jak *dżuma, tyfus powrotny i plamisty, trąd*. To też *do walki z niemi* przystępują obecnie nietylko poszczególni właściciele mieszkań ale i kolumny sanitarne. Walka ta należy do jednej z najtrudniejszych, gdyż pluskwa trudna jest do wytępienia ze względu na jej nadzwyczajną wytrzymałość. Pierwszym warunkiem w tej walce jest pedantyczna czystość i porządek mieszkania, a dopiero drugim — stosowanie takich środków, jak wrząca woda, nafta, terpentyna, różne proszki przeciw owadom oraz środki chemiczne. Te ostatnie, jak cjanowodór, siarczek węgla, tlenek siarki nie są jednak obojętnemi środkami ani dla człowieka, ani dla zwierząt domowych i roślin, a nawet sprzętów. To też do tych środków uciekać się będziemy w ostatecznym wypadku i to z pomocą specjalistów. W mieszkaniach zapluskwionych tapety powinno się zedrzeć (szczególnie w sypialniach), jeśli można nawet zeskrobać ściany, bielić je lub malować, nie tapetując. Szpary w ścianach należy zalepić zaprawą, gipsem lub szarem mydłem, miejsca, w których pluskwy najchętniej siedzą zmywać mieszaniną w równych częściach benzyny i terpentyny, bądź też wrzącą wodą z ałunem, posługując się piórkiem lub rozpylaczem. Pluskwy oszołomione takiemi proszkami lub płynami przeciwowadowemi należy zmiatać a następnie palić lub sparzać wrzącą wodą, gdyż niewszystkie jeszcze są martwe. W pokojach sypialnych należy unikać obić (tapet), pod któremi chętnie siedzą. Ponieważ pluskwa ma obyczaje nocne: nocą wychodzi na żer, w dzień siedzi schowana w szparach i t. p., wobec tego do wyłapywania pluskiew, które uważam za konieczne w walce z niemi, należy przystępować wieczorem i w ciągu nocy. Wyłapując w ten sposób poszczególne egzemplarze, możemy je zupełnie wytępić. Zdarza się, że do mieszkań naszych przychodzą w ciągu nocy pluskwy; mogą one pochodzić bądź z sąsiednich lokali, bądź też z gniazd ptaków, lepiących lub wijących swe gniazda na naszych domach, np. jaskółek.

Pluskwa nie ma wielu wrogów, które mogłyby pomóc nam w walce z niemi, gdyż ani karaluch ani zajadek (Cimex lectularius L), dla którego staje się łupem, nie są pożądane w naszych domostwach.

Dr. J. M.

---

[1]) Artykuł o muchach drukowano w Nr. 7 b. r., o komarach w Nr. 8 b. r.

[2]) Szereg osób interesuje się, dlaczego „skaczące" pchły mogą w t. zw. cyrku pcheł ciągnąć papierowe wózki. Tresura tych owadów zaczyna się od zamknięcia ich na dłuższy czas w niskich pudełkach, w których odwykają od skakania.

[3]) Ocet niszczy jaja pcheł przez rozpuszczanie chitonowej otoczki jaja.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36

Nr. 99. BEZPIECZNIK DO INSTALACJI GAZU ŚWIETLNEGO „CZEG"

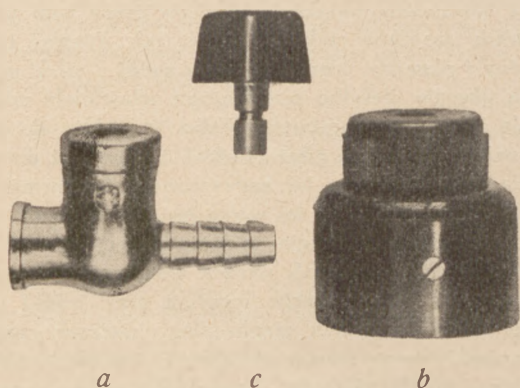
Wytwórca. Fabryka „ERA", Włochy k. Warszawy. Do nabycia w Zakładach Elektromedycznych, W. Makowski, Warszawa, Aleja Jerozolimska 13. Cena zł. 13,25.

Opis i sposób użycia. Bezpiecznik „Czeg" składa się z następujących części:

a) kurka gazowego ulepszonej konstrukcji, wykonanego z bronzu niklowanego,

b) specjalnego wyłącznika do oświetlenia elektrycznego,

c) wspólnego klucza do kurka i wyłącznika. Zewnętrzna oprawa wyłącznika oraz główka klucza wykonane są z bakelitu.



a c b

Kurek gazowy i klucz, a z drugiej strony klucz i wyłącznik pozostają z sobą w ścisłej zależności w działaniu: kurek gazowy otwiera się i zamyka wyłącznie przy pomocy klucza; klucz może być wyjęty z kurka tylko wtedy, gdy kurek został zamknięty.

Wyłącznik skonstruowany jest w ten sposób, że wyłączyć można światło jedynie przy pomocy klucza; ponieważ klucz można wyjąć tylko wtedy, gdy kurek jest zamknięty, wyłączyć światło można tylko po zamknięciu kurka gazowego. Natomiast włączyć światło można w każdej chwili bez pomocy klucza.

Wyniki badań. Badania Instytutu wykazały celową konstrukcję bezpiecznika „Czeg" oraz dokładność jego wykonania.

Uwagi. Stosowanie bezpiecznika „Czeg" w gospodarstwie domowem ma na celu zmuszenie gospodyni do dokładnego dokręcania kurka gazowego na noc. Osiąga to się przez uzależnienie domknięcia kurka od innej czynności, której udając się na spoczynek niesposób pominąć, mianowicie od zgaszenia głównej lampy elektrycznej w kuchni.

Dokładne zamykanie głównego kurka gazowego, doprowadzającego gaz do całej instalacji gazowej w kuchni, na noc jest sprawą bardzo ważną.

Zdarza się często, że węże gumowe lub metalowe, doprowadzające gaz do kuchenek gazowych, są nieszczelne; to samo dotyczy kurków gazowych, regulujących płomień, których nieszczelność jest spowodowana rozluźnieniem dociskającej śruby. Jeżeli kurek główny, umieszczony na rurze ściennej nie będzie dokładnie zamknięty, drobne ilości gazu ulatniające się s t a l e w lokalu mogą być powodem zatrucia organizmu. Zwłaszcza w nocy, gdy okna niezawsze są otwarte, niebezpieczeństwo zatrucia jest wielkie.

Bezpiecznik „CZEG" usuwa niebezpieczeństwo ulatniania się gazu podczas snu domowników, zamykając dokładnie kurek przewodu gazowego. Szczelność kurka gwarantuje jego konstrukcja, polegająca na tem, że wszystkie jego części są ukryte wewnątrz, niedostępne dla niepowołanych i nie ulegające rozluźnieniu.

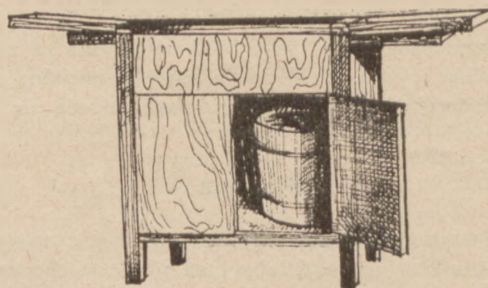
Przy użyciu bezpiecznika „CZEG" niedomknięcie kurka nie może pozostać niezauważone, gdyż, jak wspomniano, klucz można z kurka wyciągnąć tylko po dokładnem jego zamknięciu.

Gospodyni, chcąc zgasić lampę elektryczną czyli wyłączyć na noc prąd elektryczny, może to uczynić tylko przy pomocy klucza. Klucz tkwi w kurku gazowym i można go wyjąć dopiero p o d o k ł a d n e m z a m k n i ę c i u kurka. Zatem wyłączenie światła zawisło od zamknięcia przewodu gazowego.

Klucz bezpiecznika „CZEG" umożliwia także zamknięcie przewodu gazowego na okres, kiedy gaz nie powinien być używany, (ferje wakacyjne i t. p.).

POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935

Modele Związku Pań Domu. Informacje, pośrednictwo i rysunki we wzorowni Odddziału Związku Pań Domu w Warszawie. Nowy Świat 9.



Nr. 88. SZAFKA - ZMYWALNIA. Patrz „Pani Domu" Nr. 10, 1933, str. 195.

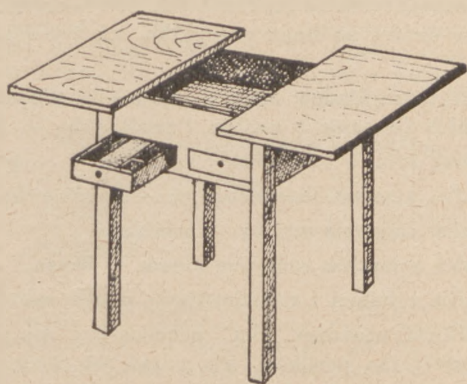
Opis: Blat stołu otwiera się na dwie połowy, które podparte stanowią doskonałe deski do ustawienia brudnych naczyń z prawej a suszarki z lewej strony. Wnętrze jest wyłożone blachą cynkową. W górnej części szafki - zmywalni mieszczą się dwie miski w kształcie kwadratowych pudełek, z których prawa służy do mycia, a lewa do płókania naczyń, w dolnej części szafy przechowuje się wiadra.

Uwaga: Szafka-zmywalnia powinna znaleźć zastosowanie przedewszystkiem w kuchniach, nie posiadających instalacyj wodociągowych.

Nr. 93. Tapczan - Łóżko. Patrz: „Pani Domu" Nr. 7/34, str. 160.

Opis: Rama tapczanu jest wypełniona brezentem (grube płótno żaglowe) lub siatką. Materac z siana lub trawy morskiej. Wewnątrz tapczana schowek jako skrzynia i mała szuflada.

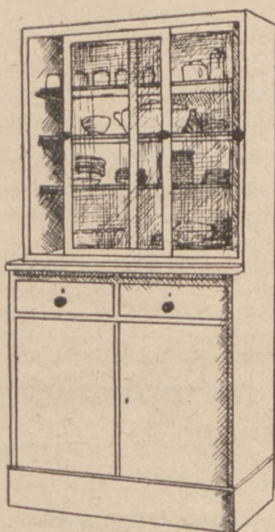
Uwagi: Właściwie przechowywanie pościeli bez dostępu powietrza nie jest higjeniczne. To też poduszkę lepiej jest zostawiać na tapczanie, oblekając w kolorową poszewkę, kołdrę zaś i bieliznę *po codziennem wywietrzeniu* chować do skrzyni w tapczanie.



Nr. 91. STOLIK DO ROBÓT RĘCZNYCH

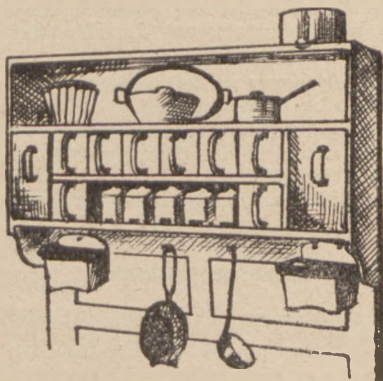
Opis: Płyta stolika (blat) jest rozsuwana na dwie połowy. Wnętrze stolika urządzone jest jako pudełko i służy do przechowywania rozpoczętej roboty. Zsunięty blat służy jak stół. Z boku stolika umieszczono małe szufladki, schowki na drobne przybory do szycia.

Uwaga: Wysokość stolika powinna być dostosowana do wysokości osoby pracującej w pozycji siedzącej (kolana). Blaty powinny rozsuwać się lekko, bez oporu.



Nr. 89. SZAFKA NA PORCELANĘ

Charakteryzują ją zasuwane szklane drzwi, które są dogodne w użyciu, zwłaszcza w mieszkaniach małych. Szafka jest zaopatrzona w szufladki i pomocniczy wysuwany blat.



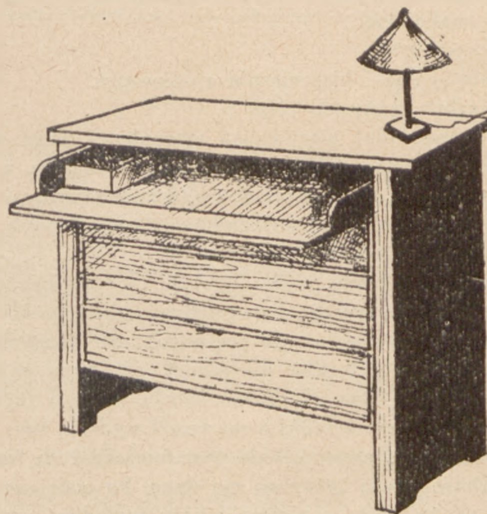
Półka nad stołem w kuchni. Polecenie Nr. 90.

Nr. 90. Półka nad stołem w kuchni. Patrz: „Pani Domu" Nr. 9, 1933, str. 181 i Nr. 11, 1934, str. 259.

Opis: Półkę umieszcza się nad stołem do pracy: jest ona wzmocniona na ścianie przez deskę. Szufladki służą do przechowywania podręcznych produktów kuchennych. Na haczykach pod dolną półką można wieszać podręczne przybory.

Uwaga: Szufladki powinny być wykonane z fajansu lub z drzewa raczej niż z blachy, aby zapobiec ich rdzewieniu.

Szafka ścienna jako podręczna spiżarnia umieszczona nad stołem do pracy ułatwia bardzo czynność przyrządzania posiłku.



Nr. 92. KOMODA - BIURKO. Patrz. „Pani Domu" Nr. 7. str. 161.

Opis: Dolne szuflady komody-biurka mogą służyć do przechowywania bielizny. Górna część komody stanowi biurko.

Uwaga: Bok szuflady biurka powinien być tak wykonany, aby nie opadał w dół, lecz stanowił przedłużenie blatu biurka.

LISTA NOWYCH CZŁONKÓW INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO.

Członkowie popierający

p. Kączkowska Marja — Warszawa (1932 r.)
p. Suchowiakowa Zofja — Warszawa, (1932 r.)
p. Morzkowska Marja — Inowrocław (1933 r.)
Oddział Związku Pań Domu — w Kutnie (1933 r.)
p. Mamelokowa Halina — Sosnowiec (1934 r.)
p. Nitschowa Kamilla — Katowice (1934 r.)
p. Chołoniewska Kamilla — Warszawa (1935 r.)
p. Lutostańska Halina — Warszawa (1935 r.)
p. Mauersbergerowa Marja — Warszawa (1935 r.)
p. Müllerowa Emilja — Warszawa (1935 r.)
p. Ponikowska Marja — Warszawa (1935 r.)
p. Strzyżowska Marja — Warszawa (1935 r.)
p. Szoberowa Stefanja — Warszawa (1935 r.)
p. Weiglowa Zofja — Lwów (1935 r.)
p. Grabkowska Ludwika — Szczebrzeszyn (1935 r.)
p. Białaszewiczowa Stanisława — Warszawa (1935 r.)
Rodzina Leśna — Oddział w Warszawie (1935 r.)

Członkowie rzeczywiści

p. Kączkowski Wacław — Warszawa (1932 r.)
p. Łempicka Janina — Warszawa (1932 r.)
p. Romanowa Marya — Warszawa (1932 r.)
p. Landauowa Zofja — Skolimów (1933 r.)
p. Romanowa Jadwiga — Warszawa (1935 r.)

Członkowie dożywotni

p. Kretkowska Marja — Baruchów (1934 r.)

Drugie śniadanie do biura lub do szkoły

Okres czasu między śniadaniem a obiadem podawanym w miastach około godziny 15-ej lub 16-ej jest zbyt długi, aby można, zwłaszcza dla młodzieży, zrezygnować z jakiegoś w międzyczasie posiłku. Posiłek ten musi odpowiadać potrzebom danego organizmu, oraz czynić zadość ogólnym wymogom nowoczesnej dietetyki.

Powinien zatem być:

1) racjonalnie zestawiony pod względem odżywczym i smakowym,
2) urozmaicony,
3) estetycznie i higjenicznie opakowany,
4) niezbyt obfity.

Aby odpowiadał pierwszemu warunkowi, musi zawierać najważniejsze składniki pokarmowe łącznie z solami mineralnemi i witaminami, być łatwo strawny i przyswajalny, nie zawierać składników niepożądanych, a co gorsza szkodliwych dla zdrowia.

Częstym powodem braku apetytu u młodzieży, jak zresztą u ludzi wogóle, bywa jednorodność posiłków.

Brak ten występuje wybitnie w zakresie drugich śniadań dawanych dzieciom do szkoły czy branych przez pracujących do biur, sklepów i fabryk. Drugie śniadanie składa się zwykle z bułki z masłem i wędliną lub serem, a w najlepszym razie jeszcze z marmeladą i na tem koniec. Dziecko wie zgóry co mu dano, bo codziennie powtarza się to samo — nie ma ochoty zaglądnąć nawet do swoich zapasów.

Tymczasem : w tej dziedzinie jest wiele możliwości urozmaicenia, choćby tylko pod względem doboru chleba. I tak prócz bułek możnaby tu zastosować chleb żytni i pszenny, pytlowy i razowy, Grahama lub inny pełnowartościowy.

Dodatkiem prócz świeżego masła może być ser — twaróg ze szczypiorem czy kminkiem, rozprowadzonym do odpowiedniej gęstości świeżą śmietaną; prócz białego można stosować inne gatunki serów. Dużem powodzeniem cieszą się krajanki z jajami, pokrajanemi w plastry i oprószonemi szczypiorkiem lub zmielonemi i zarobionemi na masę śmietaną z dodatkiem szczypiorku lub cebuli. Wiosną smakuje dobrze chleb z masłem i rzodkiewką, którą dla najmłodszych dzieci należy zetrzeć na tarce, dla starszych pokrajać w plastry lub dać w całości. Sałatka jarzynowa włożona w wydrążenie przekrajanej bułki będzie napewno mile przyjęta. W zimie w braku świeżych owoców duże zastosowanie mogą mieć przetwory owocowe takie jak powidła, marmelady oraz z owoców: orzechy włoskie, laskowe, chleb świętojański, figi i t. p.

Do krajanek z bułek czy chleba należy koniecznie dodać owoc surowy czy jarzynę, a to zależnie od pory roku i możliwości materjalnych, jabłka, gruszki, śliwki, pomarańcze, banany. Do krajanek mięsnych dobrze nadają się pomidory, marchew, kiszone ogórki, rzepa, rzodkiew [1].

[1]) Nie należy zapominać o takim dodatku do pieczywa lub — w sezonie ogórków — nawet do ogórka, jakim jest nadzwyczaj wskazany ze względów zdrowotnych miód. Odpowiednio nasmarowana bułka lub chleb miodem, szczelnie w pergaminowy papier opakowana, będą miłem i bardzo odżywczem urozmaiceniem, szczególnie dla tych osób i dzieci, które nie codzień jadają miód przy rannych lub wieczornych posiłkach w domu. *(przyp. red.)*

Jak przy wszystkich posiłkach tak i tu ważnym czynnikiem są walory smakowe produktów, ich świeżość i jakość.

Oto kilka przykładów drugich śniadań na okres jesieni: a) chleb Grahama z masłem i rzodkiewką — jabłko.
b) chleb żytni z twarogiem i szczypiorem — gruszka.
c) bułka z serem śmietankowym — rzodkiewka.
d) chleb ciemny z szynką — pomidor.
e) chleb z masłem szczypiorkowem — banan.
f) bułka z jajami i rzodkiewką — młoda marchew.

Czynnikiem uznanym jako pobudzający apetyt jest strona estetyczna posiłków, nie można jej zatem pominąć i przy drugich śniadaniach.

Często widzi się nietylko u dzieci ze sfer ubogich, ale i dorosłych inteligentów, drugie śniadanie opakowane w gazetę lub inny zadrukowany i już poprzednio używany papier. Zjada się później tę zawartość gazety na brudnem i zakurzonem biurku, stole, ławce szkolnej, czyli w warunkach, które nie pobudzająco, ale chyba tylko hamująco wpływają na wydzielanie soków trawiennych. Noszenie źle opakowanych drugich śniadań w teczce razem z papierami wpływa na zanieczyszczenie tych ostatnich.

Praktyczne okazały się torebki z papieru pergaminowego lub płótna do prania, w które wkłada się owinięty w serwetkę posiłek. Serwetka służy do podłożenia w czasie jedzenia dla względów higjenicznych, oraz dla uniknięcia rozsypywania okruszyn w miejscu pracy.

Dzieci szkolne najlepiej będzie zaopatrzeć w specjalne koszyczki do przewieszania przez ramię, a które służą wyłącznie do przenoszenia drugich śniadań.

K. Maruszczenko-Bohdanowska

Przepisy na potrawy i przetwory [2])

Zupa jarzynowa.

30 dkg różnych jarzyn
1/8 l śmietany
15 dkg ziemniaków
2 dkg masła, koper zielony, 2 dkg mąki, sól

Młode jarzyny oczyścić, opłókać, pokrajać w paski drobne lub kostkę, dodać masła, wody trochę i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia włożyć ziemniaki obrane i pokrajane w kostkę. Gdy jarzyny są gotowe, rozrzedzić wodą do odpowiedniej gęstości, wlać mąkę rozbitą z wodą, osolić, zagotować. Przed wydaniem włożyć śmietanę i siekany koper.

Uwaga: Skład jarzyn w tej zupie jest różny zależnie od sezonu. Bardzo smaczna jest z dodatkiem 2—3 pomidorów które pokrajane dusi się razem z innemi jarzynami. Zupę tę można robić i bez śmietany, po zagotowaniu z mąką zaciągnąć 1—2 żółtkami surowemi, a przed wydaniem włożyć zieleninę siekaną i kawałek surowego masła.

Zupa ze szpinaku.

15 dkg włoszczyzny
1/2 kg szpinaku
20 dkg kości cielęcych
6 dkg kaszki manny
1/8 l śmietany, sól

[2]) W przep. na potrawy proporcję obliczono na 4 osoby.

Wywar z jarzyn i kości zagotować z kaszką manną, dodać szpinaku przetartego lub zmielonego, osolić, wlać śmietanę. Jeśli kto lubi, można do zupy tej włożyć odrobinę skrobanego czosnku, który zaostrza smak.
Zamiast kaszki manny można wziąć ryżu.

Kapusta faszerowana baraniną.

1 głowa kapusty włoskiej	1 jaje
40 dkg baraniny	6 dkg masła
1 cebula	1/8 l śmietany
1/2 bułeczki	sól, pieprz
2 dkg mąki	

Kapustę włoską przekrajać na 4—6 części, sparzyć wrzącą wodą, gdy ostygnie każdą część ostrożnie, żeby się nie rozleciała, nakładać listek po listku farszem mięsnym. Wszystkie części ułożyć ciasno w rondlu na dużym liściu kapusty, podlać wodą, dodać masła (2 dkg) i dusić do miękkości. Osobno zrobić lekko rumianą zasmażkę, rozprowadzić wodą zimną, wlać do kapusty, osolić zagotować, przed wydaniem włożyć śmietanę. Podając ułożyć wszystkie części na półmisku tak, aby tworzyły głowę kapusty i oblać sosem.
Farsz mięsny: baraninę razem z bułeczką namoczoną i wyciśniętą zemleć, dodać pokrajaną cebulę, usmażoną na złoty kolor, całe jaje, soli, pieprzu.

Naleśniki ze szpinakiem zapiekane.

1 kg szpinaku	6 dkg masła
1/4 l mleka	2 dkg bułki tartej
2 jaja, sól	2 dkg mąki

Ciasto naleśnikowe.

1 jaje	1/3 szkl. wody
10 dkg mąki	2 dkg masła
1/8 szkl. mleka	sól, cukier

Przyrządzić szpinak jak zwykle, zaprawiając zasmażką z masła i mąki. Zrobić cienkie naleśniki. Rondel wysmarować masłem wysypać bułeczką, układać naleśniki, przekładając masą szpinakową na wierzchu ma być naleśnik. Wszystko zalać mlekiem rozbitem z całemi jajami. Włożyć do piekarnika na ¾ do 1 godz. Gdy jaja się zetną tak, że mleko się nie wylewa, wyrzucić z rondla, podawać z masłem surowem lub topionem.
Uwaga: Przed smażeniem ciasta naleśnikowego masło roztopić na patelni, wlać do ciasta i mieszając za każdym razem dokładnie ciasto, smażyć na tej samej patelni, gdzie tłuszcz był topiony. W ten sposób nie trzeba patelni smarować tłuszczem.

Sałata z ogórkiem

1 główka zielonej sałaty	1/8 l śmietany
1 ogórek	1 cytryna
szczypiorek, koperek	sól, cukier

Ogórek obrać, pokrajać w cienkie plasterki, ułożyć na salaterce wraz z listkami kruchej młodej sałaty, polać z wierzchu śmietaną zaprawioną do smaku cukrem, solą, cytryną, posypać siekanym szczypiorkiem i koperkiem

Sałata z pomidorów

4 szt. pomidorów	1 ogórek świeży lub kiszony
2 jaja ugot. na twardo	1/8 l śmietany
szczypiorek, sól	cukier, cytryna

Ogórek obrać, pokrajać w cienkie plastry, dodać pomidory i jaja pokrajane w grubsze plastry. Wymieszać ze śmietaną i szczypiorkiem siekanym, zaprawić do smaku solą, cukrem i cytryną.

Wytworny kompot-surówka

1 pomarańcza	1 banan
1/4 kg winogron	2—3 jabłka
1/8 l wina	6—8 dkg kryształu
1 cytryna	1/8 l wody

Pomarańczę i banan obrać pokrajać w plastry, dodać winogrona przekrajane i wybrane z pestek, jabłka pokrajane w kostkę, zalać wodą zagot. z cukrem, wcisnąć cytrynę, dodać wina do smaku.

Helena Kulzowa.

Sałatka z marchwi

Marchew i jabłka poszatkować w cienkie paski, dodać cebuli, pokrajaną natkę z pietruszki lub koperek, zaprawić oliwą, cytryną, solą, cukrem i zostawić na godzinę. Podawać do mięsa lub z kartoflanemi daniami.

Jaja w pomidorach

Wybrać duże okrągłe pomidory, ściąć wierzchy, wydrążyć pestki, osolić, popieprzyć. W środek włożyć kawałki masła w każdy pomidor, wbić całe jajko, posolić, posypać koperkiem lub ostrym serem, polać masłem i wstawić do pieca, gdy jajka zetną się, podawać z przysmażonemi kartoflami lub młodemi z wody.

J. Czechowska.

Pikle z ogórków

Duże ogórki (dojrzałe) przekrajać na pół, wybrać łyżeczką pestki i obrać ze skóry. Sparzyć, osolić, biorąc na 2 kg ogórków 15 dkg soli i zostawić na 36 godz. Potem odsączyć na sicie, włożyć w gliniany garnek i zalać przegotowanym i przestudzonym octem. Na drugi dzień zlać ocet i zalać świeżym, również przegotowanym i przestudzonym. Na trzeci dzień pokrajać ogórki na wąskie pasy lub w podłużną kostkę, układać w słoju, przesypując gorczycą lub struganym chrzanem, a w końcu zalać octem przegotowanym z korzeniami, obwiązać słoik pergaminem lub celofanem i trzymać w chłodnem miejscu.

Przepis na powidła z pomidorów

Na dzień naprzód przygotować pech do zalania słoików i słoiki małe, ćwierćlitrowe. Wymyć je i wysuszyć.

Pomidory kupić jędrne, jasno różowe, nie sfermentowane, opłókać starannie w zimnej wodzie, poprzekrawać, odrzucając części uszkodzone lub zepsute. Włożyć do rondla o grubem i gładkiem dnie i gotować bez soli do miękkości. Następnie przetrzeć przez gęste sito metalowe łyżką drewnianą lub t. zw. grzybkiem, odrzucić skórki i pestki, a przecier włożyć powtórnie do rondla i wygotowywać, mieszając od dna, aby się nie przypaliły.

Gdy powidełka już dość gęste, co poznaje się po tem, że przy mieszaniu powierzchnia nie wyrównuje się zaraz, wtedy nałożyć gorące do wygrzanych w piecu słoików, obetrzeć do sucha brzegi słoików i zalać je gorącym pechem.

Powidełka trzymać w suchej i chłodnej śpiżarni lub piwnicy, a zimą używać tej gotowej zaprawy do zup i sosów, biorąc niewiele, bo jest dość mocna.

I. Mandukowa.

Rydze w oliwie

Proporcja nie da się obliczyć, bo rydze w słoju osiadają i trzeba je dokładać. Narazie bierzemy 1 kg jędrnych rydzów, młodych, 3dkg soli, 1 decylitr oliwy (około ⅓ szklanki oliwy).

Do słoika nalewamy na dwa palce oliwy i układamy czysto otarte (nie myte) rydze — tak, jak rosną, to jest czapeczkami do góry. Każdy rząd rydzów lekko solimy. Gdy słoik napełni się, naciskamy denkiem lub talerzykiem i czystym kamieniem. Gdy rydze się uleżą, oliwa powinna być ponad niemi. W miarę osiadania rydzów dokładamy świeżych, a w razie braku oliwy dolewamy tejże, aż się słój wypełni. Przycisnąć deseczką, albo patyczkami zasuniętemi pod brzegi słoika, aby oliwa sama na palec pokryła rydze. Po dwóch tygodniach rydze można używać.

Trzymać w suchem, chłodnem miejscu i strzec od pleśni. Jest to wyborna przekąska dla osób, którym octowe marynaty są wzbronione.

E. Kiewnarska.

Rydze solone (t. zw. kiszone)

Rydze umyć dokładnie, po kilka wrzucając do wody, i układać na sito. Gdy obciekną obciąć trzony i układać warstwami do garnków kamiennych lub beczułek, przesypując solą (biorąc około 15—20 dkg soli na 1 kg grzybów). Po napełnieniu przykryć powierzchnię grzybów płócienną serwetą, przykryć denkiem i obciążyć niezbyt dużym kamieniem.

Pielęgnuje się jak kiszonki.

Rydze solone przed użyciem muszą być wymoczone; przyrządza się je na różne sposoby jak grzyby świeże. Podaje się również w postaci sałaty, pokrajane w cienkie paski, przyprawione cebulą i śmietaną.

L. Januszewska.

Grzyby

Grzyby są roślinami pozbawionemi ciałek zieleni i ta ich właściwość sprawia, że muszą czerpać gotowy już pokarm z innych roślin, martwych lub żywych. Skutkiem tego, że prowadzą inny tryb życia niż wszystkie rośliny, różnią się od nich bardzo. Dlatego też rozpatrywane z punktu widzenia produktu spożywczego są bardziej zbliżone do pokarmów zwierzęcych, niż do roślinnych. Są zbliżone do produktów zwierzęcych, ale im nie dorównywują.

Przedewszystkiem grzyby zawierają ogromną ilość, bo 88% wody, *stąd wskazanie dla gospodyń, aby do gotowania grzybów nie dolewać wody, a także aby je zużywać szybko po zerwaniu, bo z powodu wielkiej wilgotności psują się łatwo, zaś grzyb nadpsuty lub robaczywy jest szkodliwy w wysokim stopniu.*

Podobnie do pokarmów zwierzęcych grzyby zawierają stosunkowo wiele białka, jest to jednak białko niepełnowartościowe, które nie może zastąpić nabiału, ani mięsa. Aby przyniosło organizmowi pełną korzyść, musi być uzupełnione przez drobny dodatek mięsa lub jaj (np. omlet z grzybami, budyń z grzybów, grzyby w śmietanie). Białko grzybów poza tem, że jest niepełnowartościowe, jest dla organizmu trudno przyswajalne.

Węglowodanów grzyby zawierają bardzo mało. Głównym węglowodanem wchodzącym w ich skład jest glikogen, t. j. ten wielocukier, który znajdujemy w tkankach zwierzęcych, przedewszystkiem zaś w wątrobie. Zawartość tłuszczu w grzybach jest niewielka i nie zasługuje na uwagę. Podczas gdy błony komórkowe wszystkich roślin zbudowane są z błonnika czyli celulozy, błony komórek grzybów zbudowane są z substancji podobnej do chityny, t. j. ciała, które tworzy skrzydła owadów tęgopokrywych, np. chrząszczy. Jest to więc także substancja charakterystyczna dla zwierząt, nie dla roślin, a że jest niestrawna dla organizmu i soki trawienne przez nią prawie nie przenikają, więc *grzyby należą do pokarmów ciężkostrawnych i nie nadają się jako pożywienie dla chorych, małych dzieci i starców.* Są też ciężkostrawne skutkiem zawartości alkaloidów, bardzo powszechnych w grzybach. Jedne z tych alkaloidów są szkodliwe, inne choć też szkodliwe, znajdują się w tak małych ilościach że nie wywierają niekorzystnego wpływu.

Obecność alkaloidów i kwasu moczowego sprawia, że grzyby są przeciwwskazane w artretyźmie.

Największą wartość grzybów stanowią sole mineralne, a mianowicie sole potasowe i fosforany, niezbędne dla prawidłowego rozwoju organizmu ludzkiego. Wartość witaminowa grzybów nie jest duża i ulega dość znacznym wahaniom w zależności od tego, z którym grzybem mamy do czynienia.

Pomimo tych wszystkich przytoczonych tu danych, które może nie są bardzo zachęcające, nie odwracajmy się od grzybów, które nasze lasy niosą nam w dani, lecz zważmy, że grzyby *dzięki swoim wybitnym właściwościom aromatycznym i smakowym* stanowią bardzo pożądane urozmaicenie naszego posiłku i korzystnie wpływają na apetyt. Wiemy zaś, że jednem z naczelnych wskazań dietetyki jest urozmaicenie naszych posiłków. Zwróćmy też uwagę, że pożywienie ludu polskiego podobnie zresztą jak i sfery robotniczej zawiera zbyt mało *białka i soli mineralnych. Grzyby przynoszą te właśnie składniki*, a choć wartość ich białka jest poślednia, można jednak poprawić ją łatwo przez dodatek białka pełnowartościowego. Wyzyskajmy więc umiejętnie bogactwo grzybów w Polsce, które dzisiaj niejednokrotnie lekkomyślnie trwonimy.

Nabyte lub zebrane grzyby musimy zużytkować możliwie szybko. Nawet grzyby „prawdziwki" mogą stać się powodem ciężkiej choroby, jeżeli przed użyciem były nieodpowiednio przechowane. Aby uniknąć wszelkiego niebezpieczeństwa, należy zapamiętać następujące wskazania:

Używać tylko grzyby znane lub polecone przez osoby godne zaufania, gdyż zatrucie grzybami może być śmiertelne.

Grzyby stare, stoczone przez robaki nie nadają się do użytku, nie kupować takich grzybów, chociaż są o wiele tańsze od zdrowych.

Nie kupować grzybów o nieświeżym wyglądzie.

Po przyniesieniu grzybów z targu ugotować je jak najprędzej.

Grzyby zbierane po deszczu w parny dzień, układać swobodnie w koszu, nie uciskając, przechować do dnia następnego w przewiewnem miejscu.

M. Strasburger.

W jaki sposób należy grzyby przyrządzać?

W stanie świeżym używane są one jako potrawy samoistne lub dodatki do omletu, jajecznicy, naleśników; suszone występują prawie wyłącznie jako nadzianki lub zupy.

Grzyby zakupione należy opłókać szybko, lecz starannie. Jeżeli zbieramy je sami, wystarczy oczyścić je tylko z piasku tępą stroną noża. Po usunięciu tej części trzona, która tkwiła w ziemi, pokrajać trzon i kapelusz w talarki, włożyć do naczynia wraz z cebulą i małą ilością wody (3—4 łyżki) i ugotować do miękkości. W czasie gotowania dodawać potrochu wody w miarę potrzeby. Wywar z grzybów jest pod względem smakowym bardzo wartościowy, nie należy go dolewać, ani rozrzedzać go zbyt wielkim dodatkiem wody.

Wszystkie grzyby można podprawiać śmietaną z mąką lub oprószyć je mąką i dodać trochę masła. Po podprawieniu należy dodać soli i pieprzu do smaku.

Do podprawy używamy na 1 kg świeżych grzybów ćwierć litra śmietany, 1 dekagram mąki lub — jeśli podprawiamy bez śmietany — 4 dekagramy masła, 1 dkg mąki. Grzyby podprawione śmietaną mają większą wartość odżywczą, bo śmietana uzupełnia niepełnowartościowe białko grzybów.

W zimie, gdy niema świeżych grzybów, używamy grzybów suszonych.

Grzyby do suszenia należy bardzo starannie oczyścić z piasku lub ziemi, odciąć trzon od kapelusza i nawlec na grubą nitkę. Na jedną nitkę nawlekać same kapelusze, na inną same trzony, przytem uważać, aby wszystkie kapelusze zwracać w tę samą stronę i na jeden sznurek dawać tylko grzyby tego samego gatunku.

Nawleczone grzyby suszyć w dobrze wymytym piecu po chlebie. Jeśli zamierzamy suszyć grzyby nad piecem kuchennym musimy je ochronić przed muchami przy pomocy jakiegoś przewiewnego materjału. Grzyby, które całemi dniami wiszą nad kuchnią, okryte muchami, zakurzone przynoszą więcej szkody niż pożytku. Bo wiadomo, że muchy są groźnemi przenosicielkami chorób zakaźnych. Trudno przez płókanie przed przyrządzaniem usunąć z grzybów te wszystkie zarazki, które już mocno do nich przywarły.

Z tego samego powodu nie jest pożądane suszenie grzybów na słońcu. Do suszenia na słońcu trzeba grzyby krajać w bardzo drobne kawałki. Powierzchnia, na której osiada kurz i muchy staje się jeszcze większa, a całe suszenie trwa jeszcze dłużej. W dodatku z drobnych kawałków grzybów ulatują łatwo wszystkie te substancje, które nadają im aromat i grzyb suszony na słońcu staje się bez smaku, choć ma ładną jasną barwę.

Przed użyciem grzyby suszone należy umyć w ciepłej wodzie, kilkakrotnie ją zmieniając. Jeżeli grzyby są zanieczyszczone piaskiem, należy je wyszorować szczoteczką. Po umyciu i opłókaniu włożyć do zimnej wody i ugotować wraz z cebulą do miękkości.

Z. Czerny.

Bezalkoholowy moszcz owocowy.

Jesteśmy w pełnym sezonie owoców, z których jabłka należą nietylko do najtańszych lecz i do najzdrowszych. Jednym ze sposobów przerobienia owoców tam, gdzie jest ich dużo i nie mogą być zużyte na surowo, jest *moszcz owocowy* czyli bezalkoholowy napój z owoców.

Smaczny ten i zdrowy napój zyskuje coraz większe powodzenie. Na Kongresie gospodarczego kształcenia w Berlinie moszcz podawany był na wszystkich większych przyjęciach zamiast wina, a jego miły i orzeźwiający smak ogólnie się podobał.

Moszcz można robić z wszystkich soczystych jagód, z jabłek, gruszek i winogron.

Dla zrobienia moszczu trzeba przygotować: czysto umyte owoce zupełnie dojrzałe (jabłka powinny mieć czarne pestki), młynek do mielenia owoców albo zwyczajną maszynkę wymytą i wygotowaną, małą prasę, butelki czysto umyte i wygrzane, korki wygotowane przez pół godziny i 150—200 gramów cukru na każdy kilogram moszczu.

Zmielone owoce wytłacza się w prasie, szybko miesza sok z cukrem i nalewa do gorących butelek, pozostawiając na trzy palce wolne miejsce od korka.

Butelki korkuje się i ustawia w kociołku, który musi mieć wkładkę z drutu albo łatek drewnianych, aby butelki nie popękały. W środku stawia się otwartą butelkę z wodą, do której należy włożyć termometr i nalewa się wodę do kociołka.

Gotuje się dopóty, dopóki rtęć w termometrze nie dojdzie do 75 stopni. Wtedy odstawia się kociołek, a gdy woda po 2—3 godzinach ostygnie, macza się osuszone szyjki butelek w pechu albo w parafinie. Można też używać butelki z zamknięciem hermetycznem. Butelki przechowywać należy w miejscu suchem, w pozycji leżącej.

Świetny w smaku napój ten może być podawany dzieciom, jest smaczny i bardzo zdrowy.

Moszcz owocowy może być pity zaraz po wytłoczeniu na surowo. Jest wtedy bardzo smaczny, ale nietrwały.

Cydr.

Zbliża się pora, w której znajduje się w ogrodach największa ilość *opadków jabłek i gruszek*. Pozostawione pod drzewami przyczyniają się do mnożenia robactwa i grzybków, niszczących owoce, to też należy je zbierać i zużytkowywać w rozmaity sposób: na marmelady zimowe lub na napoje.

Oto sposób zrobienia bardzo smacznego i lubianego napoju, t. zw. *cydru*.

Umyte i pokrajane na ćwiartki jabłka, z których wycinamy miejsca robaczywe, zaparzyć ukropem w dużych garnkach kamiennych i trzymać je tak przez kilka dni, dopóki nie wypłyną na wierzch. Wtedy odcedzić wodę, osłodzić ją do smaku. Ilości cukru podać nie można, gdyż zależy ona od stopnia dojrzałości jabłek i ich słodyczy.

Odcedzony płyn wynosi się do piwnicy w garnku albo w beczułce przykrytej płótnem. Po dwóch tygodniach zlewa się do butelek, pozostawiając szyjki puste, aby fermentujący jabłecznik nie rozsadził butelek. Mocno zatkane butelki stawia się na 3 do 4-ch tygodni do piwnicy. Jeżeli chcemy mieć prędzej gotowy napój do picia, trzeba włożyć do każdej butelki jedno ziarnko ryżu i jedną rodzenkę sułtankę bez pestek.

Ocet.

Z jabłek przerobionych na jabłecznik opisanym sposobem można zrobić *ocet* w następujący sposób: jabłka te powtórnie sparzyć ukropem, włożyć łyżkę miodu na 10-cio litrowy garnek, wlać pół szklanki spirytusu, owiązać rzadkiem płótnem i trzymać w cieple, dopóki ocet nie skwaśnieje. Dla przyspieszenia fermentacji można dodać wszelkie resztki sfermentowanych konfitur, o ile mamy takie w gospodarstwie.

W miarę odlewania octu, który powinien być cedzony można dolewać do garnka przegotowaną wodę, dwa albo trzy razy, jednocześnie dokładając po łyżce miodu i spirytusu.

M. Karczewska.

Związek Pań Domu

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. P. D.

Związek Pań Domu dzięki liczebności Oddziału stołecznego znalazł się w rzędzie organizacyj kobiecych, które miały prawo wydelegować swoje przedstawicielki do Zgromadzeń Okręgowych na terenie Warszawy w celu ustalenia kandydatur na posłów do Sejmu Rzeczypospolitej według nowej ordynacji wyborczej.

W dniu 28 lipca b. r. odbyło się zebranie Zarządu Głównego, które — zgodnie z instrukcją p. Komisarza Rządu — wybrało dwie delegatki do Zgromadzeń Okręgowych na okręg 4 i 5 m. Warszawy, a mianowicie: p. L. Bormann i p. Wandę Hummlową.

Liczniejsze Oddziały Związku Pań Domu na terenie większych miast w kraju również uczestniczyły w przedwyborczych porozumieniach stowarzyszeń kobiecych.

Na Zgromadzeniach Okręgowych, które odbyły się w całym kraju w dniu 14 sierpnia r. b., zwołanych w myśl nowej ordynacji wyborczej do Sejmu w celu ustalenia kandydatów na posłów do Sejmu, wybrano ogółem 12 kobiet. jako kandydatki na posłów do Sejmu, a mianowicie:

Warszawa-miasto:

Okręg 2: Łukasiewiczowa Hanna, nauczycielka,
Okręg 4: Jaroszewiczowa Halina, b. posłanka.

Poznań II. — Jakubowska J., dział. społ.; *Łódź II* — Peyserówna H., naucz. (5 na liście); *Łódź III* — Rybicka A., rob., *Katowice* — Kujawska M., dział. społ.; *Lwów II* — Sabatowska W., naucz. (6 na liście); *Wilno II* — Pełczyńska W., liter.; *Wilno-powiat* — Prystorowa J., roln. (5 na liście); *Nowogródek* — Bokunowa H., dział. społ.; *Baranowicze* — Jastrzębska M., naucz. (5 na liście); *Kobryń* — Zawadzka Z., roln.

Wobec 55% kobiet na ogólną liczbę mieszkańców Polski znikoma ilość kandydatur kobiecych zwraca naszą uwagę.

Związek Pań Domu wzywa swoje członkinie do wzięcia czynnego udziału w wyborach i poparcia kandydatur kobiecych.

PRACA W ODDZIAŁACH

(Okres przedwakacyjny).

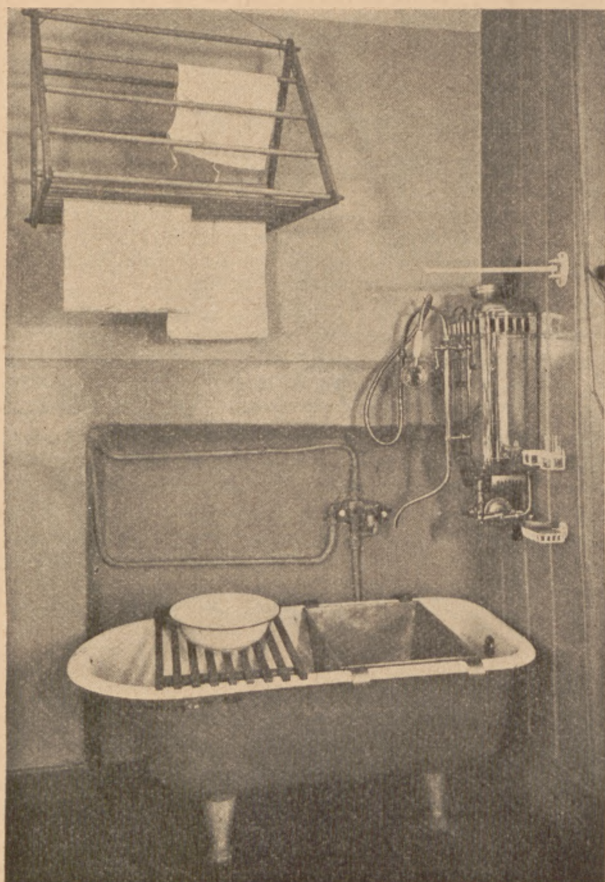
Oddział w Częstochowie. W ciągu okresu od dn. 1 maja do 15 czerwca odbyły się 2 zebrania członkiń, 4 zebrania Zarządu, 1 zebranie Komitetu Wystawowego, zebranie żałobne z powodu śmierci ś. p. I-go Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

Wydział służby domowej kontynuował w dalszym ciągu kurs czytania i pisania dla analfabetek służących.

Wydział gospodarczy wynajmował odkurzacz, ramy do suszenia firan i kompresor, prócz tego przygotował na „Pokaz Kuchni Racjonalnej" fartuchy, rękawice do sprzątania i worki do brudnej bielizny.

Wydział kursów i odczytów zorganizował po zebraniu miesięcznem pokaz pieczenia ciastek na kuchni elektrycznej, przeprowadzony przez p. Kotlińską i *Pokaz - Wystawę gospodarstwa domowego pod nazwą „Kuchnia Racjonalna"*.

Pokaz trwał od dnia 22 maja do 8 czerwca 1935, t. j. 18 dni, obejmował on: 1. urządzenie kuchni dla małej rodziny, 2 spiżarnię, 3. dział sprzątania, 4. dział bibljoteczny, 5. dział zafałszowania nabiału, 6. stoisko Monopolu Solnego i 7. stoisko spożywcze i chem. Związku Spółdzielni Rzeczypospolitej Polskiej „Społem", 8. Tablice i wykresy. Komitet Pokazu składał się z członkiń Związku, dyrektorki Państw. Szkoły Zawodowej Żeńskiej i inż. Tencera.



W łazience, gdzie niema umywalni, można ją sobie urządzić w miednicy postawionej na listwach drewnianych, opartych o brzegi wanny i łatwo zdejmowanych na czas kąpieli.

Oprócz tego na wannę zakładać można koryto blaszane, przy pomocy czterech zaczepek. Koryto takie służy do kąpieli małego dziecka lub do małego prania.

Koryto zdjęte i postawione wzdłuż w wannie może służyć do kąpieli paroletniego dziecka lub do nasiadówek.

Zawieszony u sufitu składany suszak do bielizny ułatwia suszenie drobnych sztuk bielizny, szczególnie pożyteczny tam, gdzie są małe dzieci.

Suszak zawieszony jest na bloku i można go łatwo opuszczać i podnosić, a w razie wyjazdu złożyć w niewielką paczkę. Model znajduje się we Wzorowni Z. P. D. Cena 10 zł.

Podczas trwania Wystawy odbywały się codziennie *pogadanki* (w liczbie 12) na tematy: Urządzenie racjonalnej kuchni — pogadanka Z. Brykalskiej, Zaprawianie zup, sosów, gotowanie szparagów — pokaz dla pań i pomocnic p. Kotlińskiej, Elektryfikacja gospodarstwa domowego — pogadanka inż. Gołębiowskiego, Herbatniki — pokaz prowadzony przez p. Kotlińską, Gorące zakąski — p. Kotlińska. Herbata, hodowla, import — zastosowanie w gospodarstwie — p. Tomulewicz, Kult niekompetencji — p. Kamilla Nitschowa, Pieczywo drożdżowe — pokaz p. Kotlińskiej, Nowoczesne gotowanie jarzyn z uwzględnieniem najprostszych narzędzi ułatwiających pracę — pog. z pokazem p. Dębskiej, Kuchnia węglowa a elektryczna — p. Kotlińska, Budynie słodkie i z jarzyn — pog. z pokazem p. Kotlińskiej, Surówki w kuchni codziennej — p. Kolbińska, Parzenie kawy.

Przeciętna frekwencja na pogadankach i pokazach 23 osoby. I konkurs Związku Pań Domu w Częstochowie, którego warunki wręczane były każdej zwiedzającej osobie przy wejściu na pokaz w ilości 260 sztuk, dał nikły wynik — 12 odpowiedzi.

Wystawę zwiedziło 382 osoby, w tem wycieczki szkolne.

W czasie trwania wystawy Państwowa Szkoła Zaw. Żeńska zorganizowała Konkurs Sprawności. Udział brały 2 uczenice Szkoły działu gospodarczego, z którego jedna w parę dni potem zdobyła 3 pierwsze nagrody na międzyszkolnym konkursie Sprawności, zorganizowanym przez Radę Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet w Warszawie. Konkursistkom zostały wręczone nagrody od Zarządu Oddziału.

Członkinie Związku brały czynny udział w zbiórce ulicznej związanej z obchodem tygodnia L. O. P. P.

Zarząd Związku reprezentował Oddział na nabożeństwach żałobnych i uroczystościach, związanych ze śmiercią ś. p. Marszałka Józefa Piłsudskiego.

W dniu 15 czerwca Oddział w Częstochowie zawiesił swoje czynności do dn. 1 września b. r.

Oddział w Łodzi. W okresie od dnia 1.I. do 15.VI. b. r. odbyło się 5 zebrań Zarządu, (jedno z nich nadzwyczajne po śmierci ś. p. Marszałka), 6 zebrań członkiń, z których jedno poświęcone sprawozdaniu ze Zjazdu w Krakowie.

Wygłoszono 4 *odczyty* na tematy: Psychotechnika, stosowana na terenie Łodzi — ciąg dalszy. Jak poznać zafałszowaną żywność, O kongresie kobiet w Berlinie, Nowoczesne zdobycze kosmetyki. Poza tem odbyła się uroczysta Akademja, poświęcona pamięci Marszałka Piłsudskiego. Zorganizowano 2 pokazy gotowania dla pań, 4 pokazy gotowania dla robotnic, wycieczkę, 2 herbatki i tradycyjne „jajko". Z powodu żałoby narodowej w maju i czerwcu herbatki nie odbyły się.

Stosując się do uchwały Zarządu Głównego, wysłano 50 zł. do dyspozycji Komitetu uczczenia pamięci Marszałka Piłsudskiego.

W łódzkim Oddziale Z. P. D. pracuje 8 sekcyj: gospodarcza, żywnościowa, odczytowa, wycieczkowa, towarzyska, samopomocy, propagandowo-prasowa i sportowa.

Dzięki staraniom Sekcji Propagandowo - Prasowej uzyskano stały kącik w niedzielnym numerze Kurjera Łódzkiego, gdzie umieszczane są obszerne artykuły informacyjne.

Zrealizowano projekt urządzenia pokazów gotowania dla robotnic: odbył się 4-lekcjowy kurs gotowania, a po wakacjach przeprowadzona zostanie akcja propagandowa na terenie klubów i związków robotniczych, mająca na celu wpajanie w robotnice zasad obowiązku pracy na terenie domu i potrzebę zaznajomienia się z racjonalnem gospodarowaniem.

Przerwa w pracy Oddziału trwać będzie od 15 czerwca do 10 września.

Oddział w Radomiu. W czasie od kwietnia do 30 czerwca 1935 odbyło się: 4 zebrania Zarządu, 3 ogólne zebrania członkiń, 5 towarzyskich zebrań klubowych, 2 wieczory dyskusyjne, 5 *pogadanek* dietetycznych z pokazem przyrządzania potraw, a zwłaszcza surówek. *Wygłoszono* w tym czasie sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w Krakowie, opracowane przez p. I. Chodkiewiczową i pogadankę dyskusyjną na temat zaprzestania całowania w rękę w miejscach publicznych. W tej sprawie przyjęło wniosek Oddziału Warszawskiego o zwalczanie tego zwyczaju i dołączono uchwałę o niecałowaniu cudzych dzieci. Odczytano i przedyskutowano kilka artykułów z pism kobiecych na tematy aktualne kobiece i kilka artykułów z „Pani Domu", omawiających sprawę wyboru letniska.

Z powodu śmierci I-go Marszałka Polski ś. p. Józefa Piłsudskiego zwołano specjalne zebranie Zarządu w dniu 14 maja i uchwalono celem uczczenia pamięci Zmarłego: noszenie opaski czarnej przez cały czas trwania żałoby narodowej, zawieszenie wszelkich zebrań towarzyskich i unikanie zabaw przez czas żałoby narodowej, wybrano delegację dla złożenia hołdu ś. p. Marszałkowi Piłsudskiemu w dniu 17 maja na dworcu kolejowym w czasie przejazdu pociągu żałobnego w osobach członkiń p. W. Swiechowskiej, J. Suligowskiej, H. Karschowej. Delegatki Oddziału wpisały się imieniem Związku do Księgi Żałobnej w Starostwie w Radomiu. Zgodnie z uchwałą Zarządu Głównego zbierane są składki od członkiń Związku na cele oświatowe bliskie Zmarłemu. Suma zebrana z nich zostanie przekazana Komitetowi uczczenia pamięci Marszałka.

W kwietniu sprowadzono wspólnie 75 autentycznych pisanek huculskich do rozsprzedaży wśród członkiń, w czerwcu zaś 300 sztuk słoi hermetycznych z krajowej huty w Ożarowie, uzyskując znaczną zniżkę ceny.

Obniżka ceny gazu od 1 września 1935 r.

Wracającym z wakacyj Paniom domu Gazownia Miejska m. st. Warszawy zgotowała miłą niespodziankę, obniżając z dniem 1 września b. r. taryfę gazową przeciętnie o 14%.

Nadto Gazownia Miejska udziela rabatu, w wysokości 8 gr. od każdego metra sześciennego zwiększonej konsumcji w bieżącym roku w porównaniu z analogicznym okresem roku ubiegłego.

Korzystajmy z nadarzającej się okazji i używajmy jaknajwięcej gazu w gospodarstwie domowem.

Gaz na usługach pani domu ułatwia pracę, oszczędza wiele pieniędzy, zapewnia czystość i wygodę.



Odbito i rozdano członkiniom wskazówki obchodzenia się ze słojami hermetycznemi przy sporządzaniu kompotów i konserw owocowych, jarzynowych i mięsnych, a także tablice dietetyczne, w których podano ilości związków purynowych, białka, tłuszczów, węglowodanów i kalorji w produktach, celem ułatwienia układania dietetycznych jadłospisów.

Od dnia 1-go marca lokal Związku mieści się w Radomiu przy ulicy Żeromskiego 51 w lokalu ofiarowanym Związkowi przez p. St. Wierzbickiego.

Oddział w Wilnie. W ostatnich miesiącach przed wakacjami Zarząd Oddziału zorganizował 2 *kursy* robót na drutach dla pań początkujących i zaawansowanych, 3-lekcjowy kurs przystawek zimnych i gorących oraz legumin. Jakkolwiek wiosną panie domu, a szczególniej matki młodszych dzieci są zwykle bardziej zajęte, kursy zorganizowane w maju i czerwcu cieszyły się dużem powodzeniem. Wszystkie kursy kulinarne są prowadzone przez Z. P. D. na terenie Szkoły Gospodarstwa Domowego, dzięki życzliwej uprzejmości władz samorządowych, które pozwalają na korzystanie z wzorowych urządzeń tej szkoły, wzamian za co Z. P. D. podjął się z początkiem przyszłego roku szkolnego dać elementarne przeszkolenie woźnym szkolnym w zakresie racjonalnego sprzątania i palenia w piecach.

Na miesięcznych zebraniach członkiń wygłoszono 3 *odczyty:* p. F. Korsakowej — sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w Krakowie, p. Izy Mandukowej — Do czego dążymy? odczytany przez przewodniczącą Oddziału, p. dr. Bortkiewicz-Rodziewiczowej — Higjena letniego wypoczynku.

Sprawozdanie p. Korsakowej obudziło żywe zainteresowanie. Dyskusja nad referatem p. Mandukowej ułatwiła Zarządowi zorjentowanie się w potrzebach i zainteresowaniach członkiń, a co za tem idzie w ułożeniu planu dalszej pracy w myśl ich życzeń.

Na pierwszem zebraniu członkiń po zgonie ś. p. Marszałka Piłsudskiego uczczono Jego pamięć przez krótkie wspomnienie i chwilę milczenia, oraz wezwano członkinie do wzięcia udziału w uroczystościach pogrzebowych w Wilnie. Prezydjum Zarządu Oddziału złożyło podpisy w Księdze Kondolencyjnej w Województwie. Zbiórka składek w myśl uchwały Zarządu Głównego zostanie przeprowadzona we wrześniu.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.— 1/16 str. zł 30.—
W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5604. *DRUKARNIA GOSPODARCZA, WARSZAWA, WSPÓLNA 54. TEL. 8.84.12, 8.28.02.*

SINGER SEWING MACHINE COMPANY

ZARZĄD WARSZAWA — MARSZAŁKOWSKA 115



MASZYNY DO SZYCIA

SINGER

NAJNOWSZE SYSTEMY
PRECYZYJNE WYKONANIE
CENY OBNIŻONE

NA MASZYNIE SINGER
OPRÓCZ SZYCIA—MOŻNA WYKONAĆ HAFTY—CEROWANIE—ROBOTY Z WEŁNY
APARATEM SINGERCRAFT

W CELU POZNANIA TYCH POŻYTECZNYCH I PIĘKNYCH PRAC PROWADZIMY DLA PAŃ
BEZPŁATNE KURSY

Nowootworzona pracownia okryć damskich, sukien i futer

„ARLETTE”

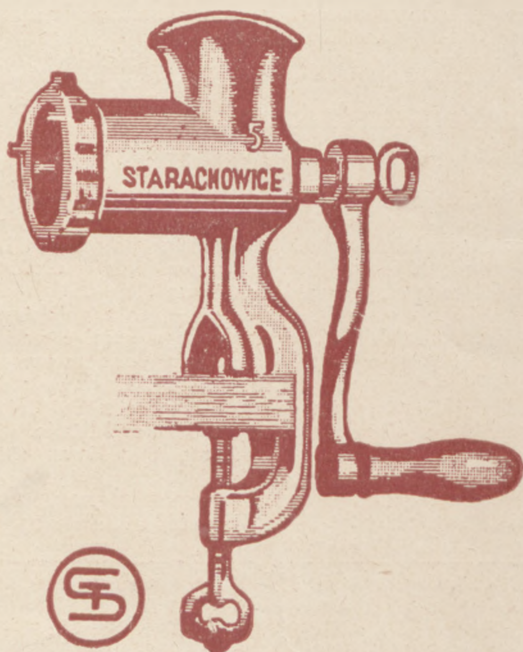
Warszawa, Krucza 46, I piętro
tel. 9.97-54.

Pracownia znajduje się pod kierownictwem pierwszorzędnych sił fachowych, absolwentów Academie de Coupe de Paris, Darroux, Napolitano.

Stały kontakt kierowników z zagranicą zapewnia Sz. Paniom nowoczesny krój i wykwintne wykonanie.

Ceny niskie.
Ostatnie modele już na r. 1936





POLSKA MASZYNKA

do mielenia mięsa

WYROBU

T-wa STARACHOWICKICH ZAKŁADÓW GÓRNICZYCH S.A.

JAKOŚCIĄ w niczem nie ustępuje najlepszym zagranicznym a jest zarazem od nich TAŃSZA